全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

解读人生的智慧指南　成就完美的哲理圣经

人生哲理枕边书



胡洁萍○编著



Life Philosophy





和阅读方式：
手机也能随时随地阅读本书

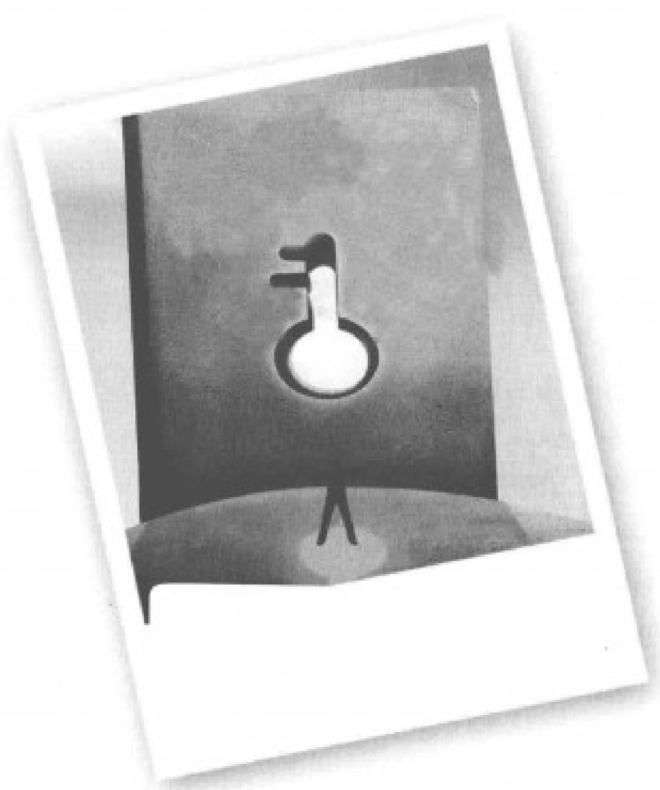
吉林出版集团有限责任公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net
理 想 藏 书 5 5 1 8 8



人生哲理枕边书

胡洁萍◎编著



吉林出版集团有限责任公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户
www.55188.com
理想藏书55188

图书在版编目(CIP)数据

人生哲理枕边书／胡洁萍编著．—长春：吉林出版集团有限责任公司，2014.7

（读书会）

ISBN 978-7-5534-5249-4

Ⅰ．①人… Ⅱ．①胡… Ⅲ．①人生哲学－通俗读物 Ⅳ．①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第170520号

读书会

人生哲理枕边书

Rensheng Zheli Zhenbianshu

出　版　吉林出版集团有限责任公司（www.jlpg.cn/yiwen）
（长春市人民大街4646号，邮政编码130021）

发　行　吉林出版集团译文图书经营有限公司
（http://shop34896900.taobao.com）

电　话　总编办0431-85656961　营销部0431-85671728

制　作　（www.rzbook.com）

印　刷　北京天宇万达印刷有限公司

开　本　889mm×1194mm　1/16

印　张　20

字　数　440千字

版　次　2014年9月第1版

印　次　2014年9月第1次印刷

书　号　ISBN 978-7-5534-5249-4

定　价　39.90元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



前言

人生是一个追寻的过程，我们追求事业、追求成功、追求温情、追求幸福。时光在指尖流转，生活在光阴中继续。每个人都希望自己的人生是完美的，虽然这一点很难做到，但是我们却可以让自己的人生少留遗憾，这样的一生同样是完满的。

我们这一生，希望做一个自己满意的人。我们希望自己优秀出色、获得成功、赢得精彩，于是我们努力拼搏着。

我们这一生，希望做一个别人满意的人。我们希望获得更多的支持与帮助，获得更多的爱和关怀，于是我们努力经营着。

我们这一生，希望获得更多的财富和成就。我们希望自己的人生是富足而顺畅的，于是我们努力耕耘着。

我们这一生，希望得到最多的快乐和幸福。我们希望自己的每一天都过得愉悦和惬意，希望身边的每个人也能跟自己一样，于是我们努力付出着。

……

虽然我们这一生有蹉跎，有悔恨，有懊恼，有不快，但当走完它时，我们总希望自己留下的是欢乐，是美好，是牵挂，是无悔。可是在这个过程当中，我们免不了迷茫，避不开彷徨，我们需要不时地慰藉心灵才能继续前行，所以需要时时翻开一本心灵的大书来给我们温暖与抚慰，无论是有所感还是有所得，都算是一种收获。

苏格拉底曾说，人生就是一次无法重复的选择。每个人都会时常面临来自生活、工作和社会的各种各样的压力与问题。当难题迎面而来的时候，充分汲取、掌握并运用睿智的哲理来指明人生的方向，领悟人生的意义，就能加速我们成功的进程。凝聚前人智慧和经验的哲理会让我们一辈子受益，只要你悟透其中的道理，娴熟地掌握、运用其中的方法、策略和技巧，一定能深刻地理解和把握人生，明智而从容地面对人生道路上的各种问题，少走一些弯路，少受一些挫折，顺利、快速地走向成功和幸福。

哲人说:“一粒沙里看出一个世界，一朵野花里有一座天堂，把无限放在你的手掌

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

上，永恒在一刹那收藏。”生活中一些平凡的小事里往往包含着最深刻的人生道理，它比起抽象的理论，能以更简单、更直接、更迅捷的方式把这些道理揭示出来，拨动我们的心灵，让我们瞬间豁然开朗。

每个人都希望拥有一个完满的人生，并为此付出努力。虽然生活当中总有一些不如意，但是我们追求完美的脚步却从不停歇。因为我们知道，生活总要继续，还有许多美好的人和事在未知的前方等待着我们。为了能够见到他们和它们，我们不能停下来，当然我们也停不下来。因为我们已经在生活中了，所以请跟着它快乐地走下去吧！



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



Part 01

洒满阳光的心灵／9

除掉心田上不快的草／10
积极地收集生活中的快乐／12
停止无谓的忧虑／13
不做坏情绪的奴隶／15
幽默是一朵美丽的花／17
每个缺口都有一个故事／19
不开心的事也可以变成好事／22
打好自己人生这副牌／23
做自己想做的事／25
永远不要抱怨生活对自己不公／27
挖出挡在路上的石头／29
挣脱束缚自己的心网／31
今天就去做／33
所有的都会过去／35
和负面情绪说再见／38
高兴就要及时表达／40
逃避是种怯懦／41
别为现在的贫困而苦闷／43
修剪你的欲望／45
坚韧是一种力量／47
宽容是淡泊的人情味／49
抱怨要适度／52
不公平是你奋发的契机／54
感谢折磨你的人和事／56
从想不开到想得开／58
你能退而求其次吗／60
把坏事当好事办／62
担心是最差的祈祷／64
接受生活的不完美／67
回馈是下一个幸福的前奏／69

Part 02

不生气的智慧／71

忍耐是暴躁的天敌／72
没有小和气，哪有大和谐／73
你敬我一尺，我敬你一丈／75
不计得失才能一身轻／77
给别人后路就是给自己退路／79
小怒数到十，大怒数到千／81
迁怒于人并非智者之举／83
冲动是魔鬼／85
愚者斗气，智者斗志／86
你无法做一只人人都喜欢的橘子／88
保持我那份知足常乐的傻劲儿／89
抱怨世界不如改变自己／91
放过你的“过去”／93
人生在世，难得糊涂／95
微笑是最好的名片／97
生活有裂缝，阳光才能照进来／99
你永远不是点最背的那一个／101
原创的快乐无法复制／103

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



今天，你感恩了吗 / 105

只要活着，就没有什么大不了 / 107

管不住自己的嘴无异于自掘坟墓 / 108

培养“生气抗体” / 110

Part 03

圈子对了，事就成了 / 113

发现身边的贵人 / 114

贵人离你并不远 / 115

耐心积累你的人脉 / 117

人脉是成功的增速器 / 119

自信方能获得赏识 / 121

不惧吃亏结人缘 / 122

将自己放低 / 124

爱惜自己的信誉 / 126

学会幽默地表达 / 127

不要让人脉闲置 / 129

不容忽视的礼仪 / 131

让自己变成潜力股 / 133

主动出击发掘人脉 / 134

真诚就是最佳妙法 / 136

向前一步就是成功 / 138

与你的圈子共成长 / 139

做一个不可取代的人 / 141

通讯录就是最大的财富 / 143

抓住你的上升期 / 145

Part 04

再忙也要歇一歇 / 147

贪欲是痛苦的根源 / 148

别让虚名浮利累了自己 / 150

工作只是生活的一部分 / 152

金钱不是最重要的 / 153

别对生活苛求太多 / 154

做人做事都要量力而行 / 156

一部分人满意就够了 / 157

累是因为总盯着成功不放 / 159

学会欣赏自己的美好 / 161

挫折中也能看到希望 / 162

不要为缺憾而忧虑 / 164

漂亮是一个陷阱 / 165

人生在于怎么活 / 168

平凡的日子也能品出生活的滋味 / 169

转到另一面去看世界 / 171

生活是慢节奏的乐章 / 173

工作业绩关键在效果怎么样 / 175

学会忘记，不要沉浸在过去中 / 176

工作是为了更好地生活 / 178

忘记身外之物，让身心得到放松 / 179

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录

CONTENTS



Part 05

身体有活力，人生有动力 / 181

钱追人，人追健康 / 182

身体无论何时都是革命的本钱 / 183

谁“亚”了你的健康 / 184

用命换钱还是用钱换命 / 185

累了的时候不妨休息一下 / 186

放纵自我最不明智，透支哪有不还的道理 / 188

身、心、灵平衡，生命才能平衡 / 189

“生命在于运动”永远都不过时 / 190

给健康的保险才是真正的财富 / 191

防微杜渐，把小病扼杀在摇篮里 / 192

心情可以慵懒，身体不能偷懒 / 193

讳疾忌医耽误的是你自己 / 194

压力让你的身体不堪重负 / 196

好心态才有好身材 / 197

为生活做减法就是为健康做加法 / 199

给心灵松松绑 / 201

爱惜血肉之躯，不要让身心过于劳累 / 203

Part 06

每天读点儿幸福禅 / 205

如意只有一二，何不随遇而安 / 206

不要让人生留有遗憾 / 208

珍惜现在就是最大的幸福 / 209

幸福就在这一刻 / 210

不要让幸福和你擦肩而过 / 212

珍惜你所拥有的一切 / 214

停下脚步等快乐来敲门 / 215

对生活不满是不开心的根源 / 216

自私是快乐的极大阻碍 / 217

爱一定要学会分担 / 219

你会计算你的幸福吗 / 220

再苦也要笑，笑是走向快乐的门 / 221

别洒落那滴幸福的“甘露” / 223

春有百花秋有月：日日是好日 / 224

心中有爱，生活就充满快乐 / 226

应该让对方清楚你的爱 / 227

爱是幸福的回音壁 / 228

爱别人，才有人爱自己 / 229

有爱你的内心就不会太苦 / 231

爱，就是按对方所需要的付出 / 232

珍惜爸爸妈妈给予的幸福 / 233

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



Part 07

让宽容开出世间最美的花 / 235

对别人宽大就是对自己宽大 / 236
隐忍是一种魅力 / 238
英雄不问出身 / 240
付出的幸福 / 242
降低预期的效果 / 244
人生的重量 / 246
爱是包容 / 249
张开想象的翅膀 / 251
让别人喜欢你 / 253
在看到真相之前 / 255
伸出一只援手 / 257
每一个孩子都是好孩子 / 259
搭起一座理解的桥 / 261
只有包容，才能拥有 / 263
放下是最好的宽恕 / 264
开给别人的花 / 266

08

成功是可以被创造的 / 269

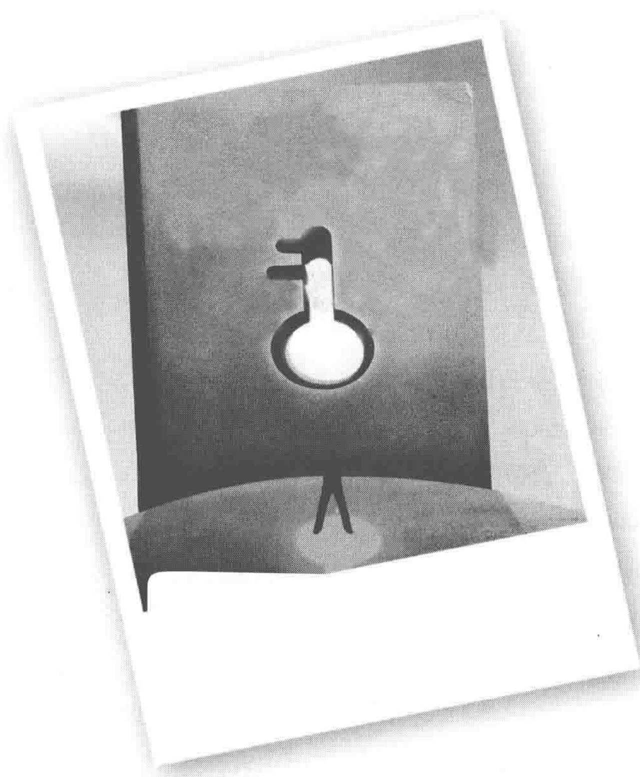
找到成功的指针 / 270
何为“明确”的目标 / 271
完善行动过程 / 272
挑战与超越 / 273
大理想，小目标 / 275
养成精益求精的习惯 / 276
成功要步步为营 / 277
成功要激发个人潜能 / 279
成功要远离借口和假设 / 280
成功是熬出来的 / 281
内心的渴望是成功的动力 / 283
成功就是不抛弃，不放弃 / 284
成功的方式无穷多 / 287
成功就是不逃避竞争 / 289
成功源于改变 / 290
1万小时的重复等于成功 / 293
成功要善于打破常规 / 295
成功要无视别人的无视 / 298
为成功“画皮” / 299
成功，源自过程 / 301
别把成功等同于财富 / 303
正确看待贫穷 / 305
急于求成最可怕 / 307
端正自己的财富观 / 308
成功是有“兴趣”的 / 310
自强宣言 / 312
未雨绸缪才能有备无患 / 314
保持旺盛的热情 / 315
爬起的次数要比跌倒多一次 / 317

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人生哲理枕边书

胡洁萍◎编著



吉林出版集团有限责任公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图书在版编目(CIP)数据

人生哲理枕边书／胡洁萍编著．—长春：吉林出版集团有限责任公司，2014.7

（读书会）

ISBN 978-7-5534-5249-4

Ⅰ.①人… Ⅱ.①胡… Ⅲ.①人生哲学－通俗读物 Ⅳ.①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 170520 号

读书会

人生哲理枕边书

Rensheng Zheli Zhenbianshu

出　　版　吉林出版集团有限责任公司（www.jlpg.cn/yiwen）
（长春市人民大街4646号，邮政编码130021）

发　　行　吉林出版集团译文图书经营有限公司
（http://shop34896900.taobao.com）

电　　话　总编办0431-85656961　营销部0431-85671728

制　　作　（www.rzbook.com）

印　　刷　北京天宇万达印刷有限公司

开　　本　889mm×1194mm　1/16

印　　张　20

字　　数　440千字

版　　次　2014年9月第1版

印　　次　2014年9月第1次印刷

书　　号　ISBN 978-7-5534-5249-4

定　　价　39.90元

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



前言

人生是一个追寻的过程，我们追求事业、追求成功、追求温情、追求幸福。时光在指尖流转，生活在光阴中继续。每个人都希望自己的人生是完美的，虽然这一点很难做到，但是我们却可以让自己的人生少留遗憾，这样的一生同样是完满的。

我们这一生，希望做一个自己满意的人。我们希望自己优秀出色、获得成功、赢得精彩，于是我们努力拼搏着。

我们这一生，希望做一个别人满意的人。我们希望获得更多的支持与帮助，获得更多的爱和关怀，于是我们努力经营着。

我们这一生，希望获得更多的财富和成就。我们希望自己的人生是富足而顺畅的，于是我们努力耕耘着。

我们这一生，希望得到最多的快乐和幸福。我们希望自己的每一天都过得愉悦和惬意，希望身边的每个人也能跟自己一样，于是我们努力付出着。

……

虽然我们这一生有蹉跎，有悔恨，有懊恼，有不快，但当走完它时，我们总希望自己留下的是欢乐，是美好，是牵挂，是无悔。可是在这个过程当中，我们免不了迷茫，避不开彷徨，我们需要不时地慰藉心灵才能继续前行，所以需要时时翻开一本心灵的大书来给我们温暖与抚慰，无论是有所感还是有所得，都算是一种收获。

苏格拉底曾说，人生就是一次无法重复的选择。每个人都会时常面临来自生活、工作和社会的各种各样的压力与问题。当难题迎面而来的时候，充分汲取、掌握并运用睿智的哲理来指明人生的方向，领悟人生的意义，就能加速我们成功的进程。凝聚前人智慧和经验的哲理会让我们一辈子受益，只要你悟透其中的道理，娴熟地掌握、运用其中的方法、策略和技巧，一定能深刻地理解和把握人生，明智而从容地面对人生道路上的各种问题，少走一些弯路，少受一些挫折，顺利、快速地走向成功和幸福。

哲人说："一粒沙里看出一个世界，一朵野花里有一座天堂，把无限放在你的手掌

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

上，永恒在一刹那收藏。”生活中一些平凡的小事里往往包含着最深刻的人生道理，它比起抽象的理论，能以更简单、更直接、更迅捷的方式把这些道理揭示出来，拨动我们的心灵，让我们瞬间豁然开朗。

每个人都希望拥有一个完满的人生，并为此付出努力。虽然生活当中总有一些不如意，但是我们追求完美的脚步却从不停歇。因为我们知道，生活总要继续，还有许多美好的人和事在未知的前方等待着我们。为了能够见到他们和它们，我们不能停下来，当然我们也停不下来。因为我们已经在生活中了，所以请跟着它快乐地走下去吧!



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录

CONTENTS



Part 01

洒满阳光的心灵 / 9

除掉心田上不快的草 / 10

积极地收集生活中的快乐 / 12

停止无谓的忧虑 / 13

不做坏情绪的奴隶 / 15

幽默是一朵美丽的花 / 17

每个缺口都有一个故事 / 19

不开心的事也可以变成好事 / 22

打好自己人生这副牌 / 23

做自己想做的事 / 25

永远不要抱怨生活对自己不公 / 27

挖出挡在路上的石头 / 29

挣脱束缚自己的心网 / 31

今天就去做 / 33

所有的都会过去 / 35

和负面情绪说再见 / 38

高兴就要及时表达 / 40

逃避是种怯懦 / 41

别为现在的贫困而苦闷 / 43

修剪你的欲望 / 45

坚韧是一种力量 / 47

宽容是淡泊的人情味 / 49

抱怨要适度 / 52

不公平是你奋发的契机 / 54

感谢折磨你的人和事 / 56

从想不开到想得开 / 58

你能退而求其次吗 / 60

把坏事当好事办 / 62

担心是最差的祈祷 / 64

接受生活的不完美 / 67

回馈是下一个幸福的前奏 / 69

Part 02

不生气的智慧 / 71

忍耐是暴躁的天敌 / 72

没有小和气，哪有大和谐 / 73

你敬我一尺，我敬你一丈 / 75

不计得失才能一身轻 / 77

给别人后路就是给自己退路 / 79

小怒数到十，大怒数到千 / 81

迁怒于人并非智者之举 / 83

冲动是魔鬼 / 85

愚者斗气，智者斗志 / 86

你无法做一只人人都喜欢的橘子 / 88

保持我那份知足常乐的傻劲儿 / 89

抱怨世界不如改变自己 / 91

放过你的“过去” / 93

人生在世，难得糊涂 / 95

微笑是最好的名片 / 97

生活有裂缝，阳光才能照进来 / 99

你永远不是点最背的那一个 / 101

原创的快乐无法复制 / 103

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



今天，你感恩了吗 / 105

只要活着，就没有什么大不了 / 107

管不住自己的嘴无异于自掘坟墓 / 108

培养“生气抗体” / 110

Part 03

圈子对了，事就成了 / 113

发现身边的贵人 / 114

贵人离你并不远 / 115

耐心积累你的人脉 / 117

人脉是成功的增速器 / 119

自信方能获得赏识 / 121

不惧吃亏结人缘 / 122

将自己放低 / 124

爱惜自己的信誉 / 126

学会幽默地表达 / 127

不要让人脉闲置 / 129

不容忽视的礼仪 / 131

让自己变成潜力股 / 133

主动出击发掘人脉 / 134

真诚就是最佳妙法 / 136

向前一步就是成功 / 138

与你的圈子共成长 / 139

做一个不可取代的人 / 141

通讯录就是最大的财富 / 143

抓住你的上升期 / 145

Part 04

再忙也要歇一歇 / 147

贪欲是痛苦的根源 / 148

别让虚名浮利累了自己 / 150

工作只是生活的一部分 / 152

金钱不是最重要的 / 153

别对生活苛求太多 / 154

做人做事都要量力而行 / 156

一部分人满意就够了 / 157

累是因为总盯着成功不放 / 159

学会欣赏自己的美好 / 161

挫折中也能看到希望 / 162

不要为缺憾而忧虑 / 164

漂亮是一个陷阱 / 165

人生在于怎么活 / 168

平凡的日子也能品出生活的滋味 / 169

转到另一面去看世界 / 171

生活是慢节奏的乐章 / 173

工作业绩关键在效果怎么样 / 175

学会忘记，不要沉浸在过去中 / 176

工作是为了更好地生活 / 178

忘记身外之物，让身心得到放松 / 179

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录

CONTENTS



Part 05

身体有活力，人生有动力 / 181

钱追人，人追健康 / 182

身体无论何时都是革命的本钱 / 183

谁“亚”了你的健康 / 184

用命换钱还是用钱换命 / 185

累了的时候不妨休息一下 / 186

放纵自我最不明智，透支哪有不还的道理 / 188

身、心、灵平衡，生命才能平衡 / 189

“生命在于运动”永远都不过时 / 190

给健康的保险才是真正的财富 / 191

防微杜渐，把小病扼杀在摇篮里 / 192

心情可以慵懒，身体不能偷懒 / 193

讳疾忌医耽误的是你自己 / 194

压力让你的身体不堪重负 / 196

好心态才有好身材 / 197

为生活做减法就是为健康做加法 / 199

给心灵松松绑 / 201

爱惜血肉之躯，不要让身心过于劳累 / 203

Part 06

每天读点儿幸福禅 / 205

如意只有一二，何不随遇而安 / 206

不要让人生留有遗憾 / 208

珍惜现在就是最大的幸福 / 209

幸福就在这一刻 / 210

不要让幸福和你擦肩而过 / 212

珍惜你所拥有的一切 / 214

停下脚步等快乐来敲门 / 215

对生活不满是不开心的根源 / 216

自私是快乐的极大阻碍 / 217

爱一定要学会分担 / 219

你会计算你的幸福吗 / 220

再苦也要笑，笑是走向快乐的门 / 221

别洒落那滴幸福的“甘露” / 223

春有百花秋有月：日日是好日 / 224

心中有爱，生活就充满快乐 / 226

应该让对方清楚你的爱 / 227

爱是幸福的回音壁 / 228

爱别人，才有人爱自己 / 229

有爱你的内心就不会太苦 / 231

爱，就是按对方所需要的付出 / 232

珍惜爸爸妈妈给予的幸福 / 233

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



Part 07

让宽容开出世间最美的花／235

对别人宽大就是对自己宽大／236
隐忍是一种魅力／238
英雄不问出身／240
付出的幸福／242
降低预期的效果／244
人生的重量／246
爱是包容／249
张开想象的翅膀／251
让别人喜欢你／253
在看到真相之前／255
伸出一只援手／257
每一个孩子都是好孩子／259
搭起一座理解的桥／261
只有包容，才能拥有／263
放下是最好的宽恕／264
开给别人的花／266

08

成功是可以被创造的／269

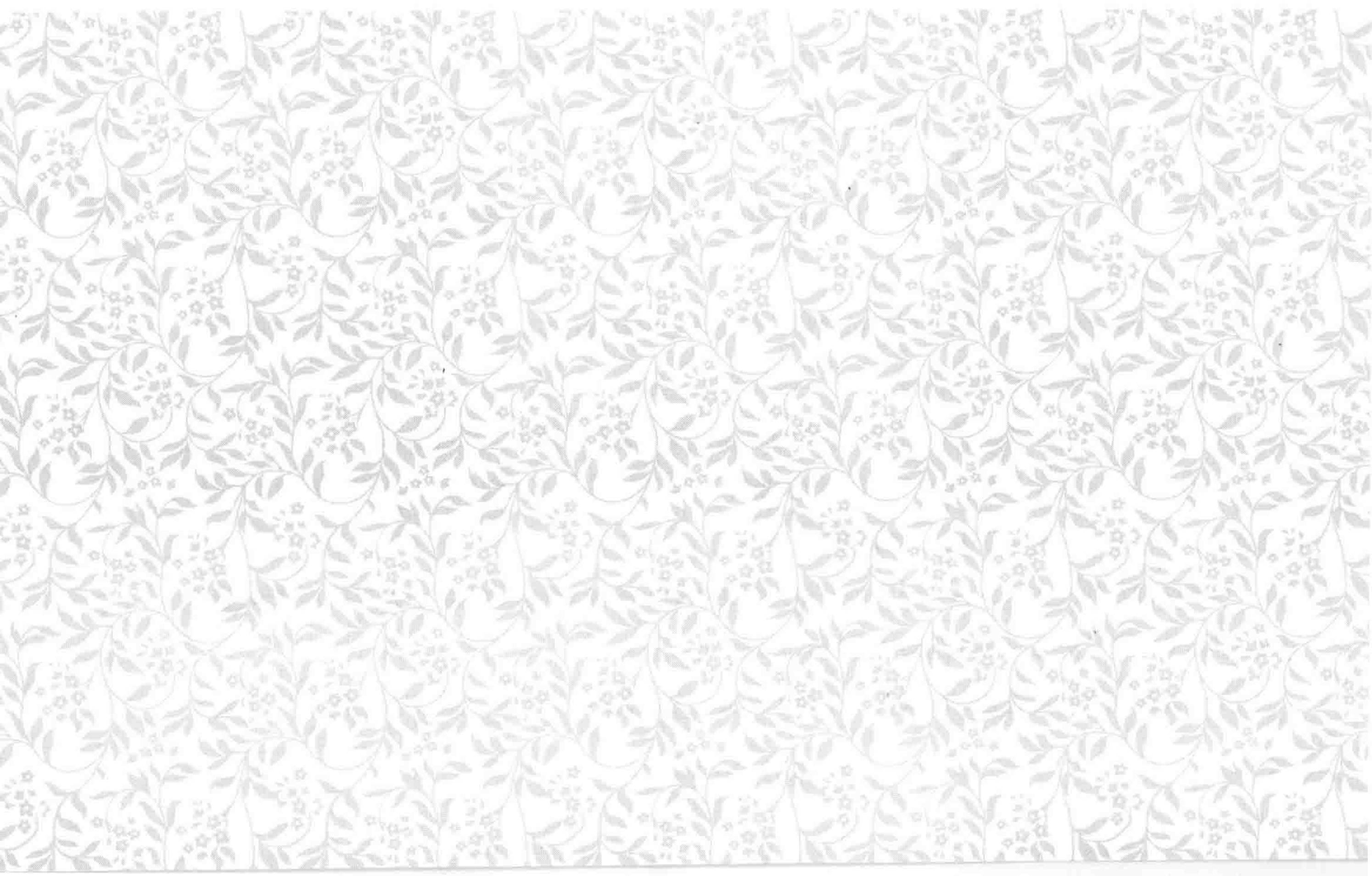
找到成功的指针／270
何为“明确”的目标／271
完善行动过程／272
挑战与超越／273
大理想，小目标／275
养成精益求精的习惯／276
成功要步步为营／277
成功要激发个人潜能／279
成功要远离借口和假设／280
成功是熬出来的／281
内心的渴望是成功的动力／283
成功就是不抛弃，不放弃／284
成功的方式无穷多／287
成功就是不逃避竞争／289
成功源于改变／290
1万小时的重复等于成功／293
成功要善于打破常规／295
成功要无视别人的无视／298
为成功“画皮”／299
成功，源自过程／301
别把成功等同于财富／303
正确看待贫穷／305
急于求成最可怕／307
端正自己的财富观／308
成功是有“兴趣”的／310
自强宣言／312
未雨绸缪才能有备无患／314
保持旺盛的热情／315
爬起的次数要比跌倒多一次／317

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Part01

洒满阳光的心灵

如果生命是一棵大树，那么积极、乐观、善良、宽容等便是阳光。正是因为有了阳光的照耀，生命之树才会枝繁叶茂、生机勃勃，才能开出美丽的花，结出幸福的果。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



除掉心田上不快的草



如果说快乐是一片动人的风景，人人都希望得到它，能容身其中，那么我们心中的忧虑、自卑、恐惧等情绪，就是一道道沟壑，正是它们阻止了我们看到前方的风景。尽管这些障碍有时候看起来更像一种保护，但它们确实会把快乐挡在我们身外。

想看到风景，就走出门外；想得到快乐，就抛弃负面的想法。其实我们能够做出更好的选择，真的，让我们除掉心田上不快的草，种满快乐的禾苗。

一位贤名远播的老师带着一群即将毕业的学生来到一片草地上，学生们心中有些不解，不知道老师带他们到这里来干什么。

老师用手指了指学生们身处的这片草地，对大家说："这是一片长满了杂草的草地，我的问题就是，除去这些杂草最好的办法是什么？"

问题竟然如此简单，学生们一听，都松了一口气，纷纷开始回答。

一个学生说："用铲子一棵一棵把杂草铲掉就行了，只要有恒心，一定能铲完。"

老师不说话，只是点了点头。

另一个学生说："一棵一棵铲太累了，我觉得放一把火烧掉就可以了，又快又省事。"

老师仍旧点了点头。

又一个学生接着说："用火烧的话虽然快，可是草根没有除掉，很快就又会长出来，我觉得应该'斩草除根'，把草根都挖掉才对。"

学生们各抒己见，给出的答案各有不同，可是老师始终只是点点头，没有说话。

最后当大家都说完了，静静地等待老师评判时，老师却说道："等到明年的今天，我们再来这里继续这个话题，那时我将给出最后的答案。"

一年的时间很快过去了，这一天学生们相约来到草地上等待老师揭晓答案，发现这片草地已经一棵杂草都没有了，只有一大片茂盛的庄稼生长着。

学生们高高兴兴地等着老师到来，可是等了许久，老师仍然没有来，大家都很纳闷儿，不明白

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

老师为什么还不来。这时，其中的一个学生看着这片庄稼好像忽然明白了什么，他指着庄稼对大家说："我明白了，老师今天不会来了，因为他已经把他的答案告诉了我们——就是这片庄稼。"

大家面面相觑，不明白是什么意思，这时另一个学生也醒悟过来，大声说："原来如此，要想除掉草地上的草，单纯地除草是不够的，最好的办法，是在上面种满庄稼！老师想要借此告诉我们的就是，保持心灵快乐的办法不是一味地消除不快乐，而是在心中种满美好和希望。"

是啊，当我们在心灵的田野上种满美好的禾苗时，那些令人烦恼的杂草也就再没有了立足之地。

传说西西弗斯得罪了西方诸神，众神之首宙斯决定惩罚他，于是罚他将一块大石头推到山顶上。但是这块石头实在是太大了，每当西西弗斯推着它快要到达山顶的时候，石头就会再次滚落下去，西西弗斯只好再次将它推上去。

就这样，西西弗斯日复一日、年复一年地推着石头上山，再看着石头滚下去，这个惩罚永远也没有尽头。众神都以为这种惩罚是世界上最重的惩罚了，因为这种劳苦没有止境，让人看不到任何希望，他们都以为西西弗斯将在重复地推石头上山的过程中耗尽自己的生命。

可是当宙斯再次看到西西弗斯时，却发现他并没有像自己以为的那样深陷绝望，他惊讶地发现，西西弗斯竟然很开心。他感受着自己的手臂和身体推动石头时的力量，他甚至还发明了独特的舞蹈步伐。他哼着歌，推着石头，踏着优美的节奏慢慢地上山，当石头滚下去时，他竟然吹了声口哨，蹦蹦跳跳地走到山下，找到那块石头，再次把它推上山来。一切看起来都非常愉快，西西弗斯像一个孩子一样乐此不疲。



其实，西西弗斯并不是真的喜欢推石头，只是，当他发现这就是自己的命运时，决定接受它，让自己在征服石头和山峰的过程中享受快乐，他不去想遥远的未来，只是单纯地让每一刻过得更加愉快。

这就是宙斯看到的情景，最终，因为对西西弗斯来说，这已经不再是一种惩罚，所以诸神不再让石头滚落下来，惩罚结束了。

阻止你获得快乐的，并不是外在的东西，而是你自己——如果你选择用乐观的心态去面对周围的一切，那么你就能感到快乐，反之，你就只会感到无尽的苦闷。

每当有不开心的情绪出现时，不妨换个角度去想问题，试着让自己去想一些美好的东西，憧憬梦想中的幸福，当心中充满快乐的阳光时，阴云就不再停驻。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



积极地收集生活中的快乐



快乐虽然简单，但并不意味着什么都不做就可以得到它。快乐需要一双能发现它的眼睛，需要一颗懂得寻找它的心。积极地在生活中收集每一个可以转变为幸福的瞬间，你会发现，快乐其实很简单。

⊙ ⊙ ⊙

我们的生活并不总是一帆风顺的，困难会发生，失败也会有，但只要积极乐观的心态不变，就总能在困境中找到快乐的理由。

戴西的父亲是一家百货公司的老板，在大家看来，戴西整天快快乐乐，从来没有为钱发过愁。然而，在戴西25岁那年，父亲的公司遇到了经营上的困难，全家人的生活一下子陷入了窘境。唯有戴西还像平时一样脸上洋溢着笑容，她没有忧虑，也没有泄气，而是积极地找工作。当人们问起她的时候，她的回答很简单："虽然爸爸的公司遇到了困难，但是生活还要继续，只要有手有脚，我相信我们家一定能够渡过难关。"

随后的日子里，戴西不停地工作以贴补家用。虽然日子比以前苦了很多，但是戴西一点也不觉得苦，她认为只要一家人在一起，开开心心的，比拥有多少钱都强。

后来，戴西父亲的公司从困境中走了出来。戴西一家又搬进了以前的别墅，可是戴西仍然忙碌着，她愉快地说："没有那段经历，我肯定还是个衣来伸手、饭来张口的娇小姐，正是那段日子让我认识到生活不论富与贫，只要乐观、积极，我就会是快乐的。"

像戴西这样，不论是在顺境中还是在逆境中，都能从生活中获得乐趣，这种态度才是一个人永远保持快乐的秘诀吧。

有一段时间，我每天上班都要经过一条弯弯曲曲的小巷，巷子两边住着一些退休的老人，他们大多悠闲却无聊，整天大开着门，聚在一起打麻将或者看电视。

可是，其中有一位老太太总是能吸引我的目光，她不打麻将，也不看电视，她种了好多盆花。每天我上班的时候，都能看到她辛苦地把一盆盆花从屋里搬出来，下班的时候，又刚好看见她再把这些花一盆盆搬回去。天天如此，除了刮风下雨，从不间断。花盆很多，每次都要搬很久，可是总能看见她一边擦额头上的汗珠，一边对着花儿微笑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一天，我经过的时候，终于忍不住停下来看了看那些花，各种各样美丽的花朵在清晨的阳光下微微颤动着，而老太太还在一盆盆地往外搬。看见我在欣赏她的花，老太太很高兴，她笑眯眯地向我介绍这些花的名字和习性，仿佛这些花就是她的孩子一样。花虽然美丽，可是让我印象最深刻的，是她的一句话："你看，这一盆花要六块钱才能在花市上买到，它开了四朵花，能开半个月，算下来，我每朵花只花一毛钱就能看一天，是不是很划算啊？"

以后的很多年里，每当我看到鲜花，就会想到那位老太太，她教会了我，怎样花一毛钱看一天美丽的花。

种一盆花也许是再寻常不过的事情了，可是这样把每朵花的成本都算一算，一毛钱就能看一天，能这样想的人，谁能说她不是个快乐的人呢？

在平淡的生活中，试着带上寻找乐趣的眼睛来看待每一件事，也许在某个不经意的小地方，你就能发现，一滴水可以成为五彩光的来源，一颗小石子也能成就一大片美丽的波纹。

Life Philosophy

停止无谓的忧虑



有很多人，他们总是沉浸在对过去的悔恨中、对未来的忧虑中，从没有意识到眼前正在发生的事才是最值得关注的。他们太过忧虑，以至于常常忽略了身边的幸福。

加利福尼亚的一位心理学家在一项研究中得出了这样的结论：那些对当下发生的事情更加注意的人，他们的幸福感要远远高于总是想着未来的人，因为他们能够体会到生活的乐趣。

而另一位心理学家的研究更加具体，他的结论是这样的：在人们的所有烦恼和忧虑中，有10%是因为日常生活中的小事，大多非常琐碎而无关紧要；有20%是因为人们经常放大自己身体上的一些不舒服，担心自己患上了某种其实根本没有的病症；还有40%是因为对未来的空想造成的，事实上那些人们担心的事情根本不可能发生；最后30%则是因为对已经发生了的事情产生的烦恼，而这些事情不论人们烦恼与否，都不会再改变。因此，他总结得出，人们的烦恼中有九成是毫无意义的，还有一成是没必要的。我们要保持好心情，就应该做好眼下正在做的事情，这样就可以避免30%的后悔忧虑，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

同时也就没有时间去为60%的空想烦恼了。

我们每个人都可以对照这个研究结论回想一下，自己的忧虑心情是否真的是这样。当然这些研究结论不一定百分之百正确，但是，它还是能够提醒我们一些什么，不是吗？

我有一个同事老张，年纪和我差不多，40岁左右，在单位里总是低着头，匆匆忙忙的，衣服也总是就那么两套。一天下班时我又遇见他提着包急着去赶车，忍不住好奇地问了一句："家里有事吗？这么急地赶着回去。"他有点儿不好意思地告诉我说他在一个小企业里搞兼职，帮忙做点儿账啥的。

我一听很是奇怪，我们的收入差不多，在这个城市里也算是中等了，说不上多有钱，不过养家糊口绝对是够的，也没听说老张家里有什么太重的负担，至于这么拼命吗？

后来多聊了几次，才知道老张在乡里有一小片地，他打算在那里盖新房。果然，大半年后的一天，老张请大家到他的新房子里去吃饭，我们到了以后，才看到他盖的原来是一栋三层的小楼房，漂亮极了，大家不由得一阵羡慕。

吃饭期间，老张才向我们说起，为了盖这楼房他还借了不少钱。大家都知道老张在城里已经有房子了，不知道他干吗借钱盖这楼房。老张说是为了给他儿子娶媳妇用的。听到这里，大家哈哈大笑起来，因为我们都知道老张的儿子才上初中，他这房盖得也太早了点儿。

可是老张并没有笑，他有点儿无奈地低下了头说："我也是没办法啊，你看周围的人，家家都盖了楼房，都说要是没有楼房，儿子就会娶不到媳妇。我这几年身体不是很好，就怕忽然有一天干不动了，儿子还没娶媳妇，那可就对不起祖宗了。现在房子盖好了，我再加把劲儿把这债还了，以后就能轻松了。"说完，老张笑了笑。

就这样，老张一如既往地下了班去做兼职，每天急急忙忙。

没多久，我换了工作，很少再见到他了，不过有时能听到他的消息。后来听说老张的儿子考上了北京的大学，毕业了留在北京不愿回来，老张又打算在北京给儿子买房子，连周末晚上都在工作，等等。

当我有一年在路上见到他的时候，如果不是他喊住了我，我无论如何也认不出他来了，只见50岁出头的他，头发几乎全白了，聊起来，他一脸苦笑，说他还在还债。

我们每天都有小烦恼，解决今天的烦恼很容易，可是如果你想要将以后很多年的烦恼都一起解决了，期望着那天到来时你就能再也没有任何烦恼，只会是自讨苦吃，因为生活的变化，是无法预测的。

美国前总统安德鲁·杰克逊有段时间一直担心自己会中风，因为他们家族中有好几个人都因为中风而去世了，他觉得自己似乎也逃不过这个厄运。

一天，他正和一位女士下棋，突然他双手垂下、面无血色、呼吸急促，看上去异常虚弱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“它还是来了，”杰克逊无力地说道，“中风还是来了，我身体的整个右侧瘫痪了。”

“你怎么知道的？”这位女士不解地问。

“我刚才在右腿上捏了几次，一点感觉都没有。”杰克逊忧伤地说。

“可是，先生，”和他下棋的女士诧异地说道，“你捏的是我的腿啊！”

杰克逊太过忧虑，以至于闹出了这个笑话。其实，我们每个人都应该放松自己，不为无谓的琐事忧虑，只有在得失之间放开自己，展现自我，才能享受到生命赐予我们的美好。

不做无谓的担忧，并不是说我们不为明天做准备，而是说，做好今天的事情，就是对明天最好的准备，烦恼是无济于事的。

试着专注于当下正在发生的事情，去感受阳光、微风，并且尽量做好手中正在做的事情，不要对那些已经发生了的和还没有发生的事情想太多。如果忧虑是一种病，那么治好它的良方就是学会看到现在的美好。

Life Philosophy

不做坏情绪的奴隶



人生并不是一帆风顺的幸福之旅，而是时时摆动在幸与不幸、成功与失败之间。如果我们在意的事情太多，每天都被各种烦恼和忧虑包围着，那么我们就会在这种忧虑中未老先衰。是的，再没有什么比忧虑让人老得更快。

你的心理状况如何，你的精神面貌就会如何。如果一个人总是担心这个、忧虑那个，那么他的生活无论如何也不会轻松、快乐。

查尔斯·柯特林曾经是通用公司的副总裁，作为汽车自动点火器的发明者，他也有过一段痛苦的经历。当初，柯特林由于没有收入而他本人又醉心于自己的发明，以至于家里所有的开支都由妻子承担，可是他的妻子由于过度忧虑以及劳累，一度病倒在床上。

然而当他成功后，有人谈到那段历史，询问他的妻子柯特林是怎么度过那段令人感到无比忧虑的日子的，他的妻子微笑着说，柯特林当时并没有像自己一样整天忧虑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那么柯特林在做什么呢？他的妻子说他每天沉浸在自己的试验中，不顾一切地将自己的财物抵押了来贷款购买设备，他废寝忘食，心中全部是自己的研究，根本没有闲暇去想自己的前程，更不会忧虑了。

巧合的是，在二战中，丘吉尔也说过类似的话。当时面临亡国处境的英国首相每天只有短短六个小时的休息时间，其他一切时间都在紧急地处理战事以及公务，按理说，他作为一位几近名存实亡的政府首脑，应该满心忧虑才对，然而他却说："做好手边的事情，远远比忧虑遥远的明天更加重要。"

古时候，有个国王整天忧心忡忡。他担心敌国入侵，害怕王宫的珍宝被盗，怀疑大臣们不忠……总之，从当上国王那天起，他就没过上一天舒坦日子。

一天，国王望着大街上熙熙攘攘的百姓，心想：他们快乐吗？我都不快乐，真难想象他们靠什么得到快乐。

于是，他穿上一身破旧的衣服扮成乞丐，打算去王宫外看个究竟。

傍晚时分，国王来到了郊外的一所破旧的农舍前。只见一位头发花白的木匠坐在昏暗的厨房里正在吃着一小块儿面包，他看起来非常高兴。国王忍不住走进去问道："你怎么这么高兴呀？""今天干活赚了钱，当然高兴了。"老木匠说道。"如果明天没人找你做活，你还会觉得高兴吗？"国王问。老木匠看着满脸焦虑和疲惫的"乞丐"微笑着说道："快乐是我自己的事，跟别人没关系。"说完，他将手中的面包切成两半，把其中的一半分给了"乞丐"。

国王很不解：快乐怎么跟别人没有关系呢？于是，他决定考验考验老木匠。国王回到王宫后马上宣布：城中所有的木匠必须到王宫门口站一个月的岗，并且站岗的酬劳得等到月底才能领。这样一来，老木匠就没有钱吃饭了，看他还能不能高兴。

第二天一早，老木匠刚出门就被王宫侍卫抓到宫墙外站岗，直到黄昏才被允许回家。眼看吃晚饭的时间到了，国王急忙穿上他破旧的乞丐装向老木匠家走去。

到了老木匠家，老木匠依旧高兴地邀请这位昨天才认识的"乞丐"共进晚餐，这次桌上不仅摆放着面包，还有酒和肉。国王好奇地问："今天的晚餐怎么如此丰盛？"老木匠笑着说："今天我奉命去给国王站岗，到月末就能拿到酬劳，所以我去当铺把侍卫长发给我的佩剑当掉了。你瞧，咱们现在不仅有面包，还有肉吃，有酒喝，这是多么开心的事啊！""你把剑当了不怕杀头吗？"国王故意惊叫道。"没关系，月底发了工钱我就可以把剑赎回来了，过会儿我用木头做一把假的剑，保证没人能看出来。"老木匠胸有成竹地说。

又过了一天，国王来到老木匠站岗的地方，果然看见老木匠的"佩剑"插在剑鞘里，看上去并没有什么问题。这时，街对面一阵骚乱，原来是一个乞丐偷了行人的钱，正好被侍卫长逮个正着，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

周围的人都跑来围观。侍卫长对着正在站岗的老木匠招了招手，大声说：“用你的佩剑把小偷的右手砍掉。这是对偷盗者的惩罚。”

老木匠没有剑，怎么办？连国王都替他捏了一把汗。可是老木匠仍然不急不躁，他对着天空大声说：“神啊，如果这个人应该得到惩罚，请赐予我力量砍掉他的右手；如果他值得宽恕，请把我的铁剑变成木剑！”

说完他猛地抽出了剑。只听见周围的人发出阵阵惊呼：“剑变成木头的了！看来这个人应该得到宽恕。”侍卫长也吃惊不已，最后只好把乞丐给放了。

从此，快乐的老木匠成了国王最器重的大臣之一。

不论遇到什么事，老木匠都没有做坏情绪的奴隶，他快快乐乐，并且把这种情绪传染给了国王，这样一来，他的生活变得更加美好了。

不要为一些小事烦恼，更不要为明天的事烦恼，因为你的人生有比这更重要的事。明天着实叫人忧虑，可是我们一生的明天，都必须先经过今天才能到达。试着把每一件事看轻松，试着每天都开开心心，快乐就掌握在我们自己手中。

Life Philosophy

幽默是一朵美丽的花



如果说生活就是一片长满意外和不幸之草的草地，那么我们的幽默感，就是使这片草地开出美丽之花的神秘力量。一个懂得自嘲，懂得用诙谐的态度面对困难的人，他的心就注定会是一个让别人不由自主受到吸引、让自己丰满美丽的花园。

⊙ ⊙ ⊙

有时候，发生的事情到底是一件好事，还是坏事，取决于你怎么去看它，有些不幸的事，从某种角度来看，似乎也不那么坏。

罗斯福在成为总统之前，有一次家里闯入小偷，丢失了一些财物。朋友得知后，特地写信询问情况，并宽慰他。谁知罗斯福回信说：

非常感谢你的安慰，但是我早已经不想这件事了，原因有三：我遭遇的只是小偷，而不是亡命

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

徒；小偷只偷走了一小部分值钱的东西，并没有把我的家洗劫一空；最令我高兴的是，做下这违法勾当的是他，而不是我。

爱尔兰剧作家萧伯纳一天在过马路的时候，被一个风风火火骑自行车的年轻人撞倒在地，在年轻人的帮助下，萧伯纳站了起来，还好没什么大事儿。看着在一旁接连道歉的年轻人，萧伯纳拍拍身上的泥土，微笑着说道："不必道歉，先生，请允许我说，你的运气可不大好，因为要是刚才你把我撞死了，那你可就马上变成名人了。"

用这样轻松的方式来处理问题，难道不会使我们的生活简单快乐很多吗？

里根是美国唯一一位被刺客击中后仍然活下来的总统，他被子弹射中胸口后，马上被转移到医院进行救治。在医院里的医生对他进行抢救时，里根笑着对医生们说："我希望你们都是共和党人。"一个并不是共和党人的医生感动地说："我们今天都支持共和党！"

里根的妻子闻讯赶到医院时忍不住痛哭失声，但是里根睁开眼睛看到妻子后说道："亲爱的，我忘记躲闪了。"这句幽默的话比他亲自站出来告诉大家自己没事更有说服力，所有的美国电台都在第一时间播送了这则笑话，并宣布了这个消息："总统没事，他很好。"这极大地稳定了当时几乎要混乱起来的美国政局。

都说幽默是智慧的最佳表现，看来这句话真的很有道理。

戏剧天才卓别林有一次遇到了一个劫匪，这个劫匪掏出手枪，指着卓别林的脑袋，要求他掏出钱包来。卓别林一看那把手枪和凶神恶煞的劫匪，非常配合地掏出钱包来，笑呵呵地递给他。

劫匪高兴地准备走，卓别林却叫住了他："朋友，其实我也不在乎这些钱，反正也不是我的，是我老板的，但是明天我怎么向他交代？看在这些钱的分儿上，你得帮我个忙，在我帽子上打两枪，这样我就好和老板解释我被打劫了。"

劫匪想想也没什么，拿下他的帽子顺手打了两枪。卓别林接过帽子后，又说道："朋友，谢谢，但是这帽子中了枪而我没事儿，有点说不过去，请你再在我的上衣和裤子上来两枪，怎么样？"

劫匪懒得和卓别林啰唆，就照着他的指点分别在他的上衣和裤子上打了几枪。由于卓别林态度一直很恭敬，劫匪也就放松了警惕，直到枪里没子弹了，劫匪说："不能再帮你了，没子弹了。"

这时，卓别林抡起手杖就打在了劫匪头上。劫匪倒了下去，卓别林镇定地拿回钱包扬长而去。

卓别林实在是一个智慧的人，他不费吹灰之力就把劫匪制服了。

有的时候，在面对有意无意或者明里暗里的批评和责难时，能够控制自己的情绪，用幽默四两拨千斤的人，一定会成为一个成功者。

作家霍尔摩斯身材不甚高大，有一次参加会议，在起立的时候大家发现他最矮，看起来很是滑稽。旁边一位先生忍不住揶揄他说："霍尔摩斯先生，你现在站在我们一堆高个子中间，是不是感觉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就像鸡立鹤群呀？”周围一群人哄然大笑，霍尔摩斯却不动声色，淡淡地反驳道：“我倒是觉得我像一堆便士里的一个铸币，虽然体积小了一些，但是最值钱。”

英国首相詹姆士·哈罗德·威尔逊被认为是一位智慧型的政治家，他的机智在演讲中表露无遗。一次演讲中，他正在慷慨陈词的时候，台下一个人不合时宜地骂了一句：“尽是垃圾、狗屎！”威尔逊被迫停了下来，正当大家尴尬得不知如何继续的时候，威尔逊继续了他的演讲，他接着说：“是的，先生，你提的问题好极了，不过那是下一个议题，我马上就会说到环保问题了。”台下众人哄然大笑，继而集体鼓掌，威尔逊的机智征服了在场的所有听众。

温斯顿·丘吉尔被评为近百年来最具有说服力的演说家之一，以及有史以来最伟大的英国人。在一次演讲中，服务人员递上来一张纸条，这是很平常的事，纸条上一般都会是问题或者建议。他随意地打开纸条，却见上面只写了“笨蛋”两个字。丘吉尔稍微愣了一下，就接着以很平常的语调说道：“我收到了一位听众的纸条，但是不知道为什么，上面没写内容，只写了他的名字，这也太粗心了。”

每一次小幽默的发挥，都能够让生命开出一朵美丽的小花。我们不经意回头一看时，会发现生命因这些花朵而绚烂美丽。

每当你遇到不顺心的事情时，尽量不要让不开心掌控自己，而要试着自我解嘲，试着开开自己的玩笑，用幽默的态度来化解不开心。其实幽默也是一种能力，一旦你懂得了，就会发现生活比以前有趣多了，而你身边的人，也会更加喜欢你。

Life Philosophy

每个缺口都有一个故事



那些在我们心里珍贵无比的“宝物”，可能只是一些很不起眼的小东西，甚至是一些有缺陷的东西。只有我们自己知道，它们有什么意义。而生活中的一些失误、过错也一样，随着时间的流逝，这些小小的遗憾，就会变成一个个小故事，留待日后笑谈珍藏。

在我们的一生当中，会遇到很多很多的不开心。每当你遇到不开心时，不妨把它当作另一个故

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事的开始，笑着面对它吧。

每当我们准备吃饭的时候，母亲总不忘提醒我们将家里最精致的餐具摆上桌。我们从小就是这样，从来没有觉得有什么不妥。直到有一次邻居玛姬来借东西，看到我在布置餐桌，笑着对母亲说道：“哎哟，这可是一套精致的餐具，今晚有什么特殊的客人吗？”

母亲笑着说道：“没有啊，就我们一家人吃饭。”

玛姬笑道：“你们自己吃饭，用这样精美的餐具，万一打碎了或者磕坏了怎么办？”

母亲说道：“我不这么想啊，我用心准备了晚餐，一家人坐在这里享用，是多么快乐的事啊，精美的餐具正好和这气氛相配呢。”

“话虽然没错，可是你看看这些餐具，有的已经碰坏了，有缺口了。”玛姬接着说。

母亲拿起那个缺了口的盘子，说道：“这个缺口并没有影响餐具本身，相反，却带给了我更多的回忆。”母亲微笑着，回想起了当初的事情，“当我第一次遇到我丈夫的时候，他是来我家帮忙干农活儿的，他那时候不知道有多么帅气，而且能干得很，我深深地被他吸引了。就在吃晚饭的时候，我的父母拿出了最好的餐具，而他的座位又刚好在我的旁边，当时我又高兴又紧张，可是他一点儿都不知道，直到他递给我土豆的时候，我由于紧张，一下子将盘子跌落，碰出了一个口子。就在那一瞬间，他看出了我的紧张，明白了我的心意。一年后，我们结婚了，每当我看到这个缺口，总是能想起那个美好的时刻。”



“那么这个用胶粘起来的盘子呢？简直快不能用了。”玛姬说。

“这就跟我们的小马克有关了。”母亲摸了摸我的头说道，“那天我刚刚生了马克，从医院回到家中，身体很虚弱，女儿懂事地打算自己洗盘子，但是她还太小，盘子滑落到地上，打碎了。我并没有扔掉盘子，也没有责怪女儿，而是把碎片收集到一起，后来抽空把它们粘了起来。这个盘子留给了我们太多的记忆，因为它让我们记住我们有了马克，记住我们的女儿已经懂事了。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

玛姬点了点头，若有所思地离开了，而我也是第一次知道，所有平淡的这一切竟然深藏着如此动人的故事。

回头想想，我们是不是也有很多这样的小遗憾呢？那其中又有一些什么样的故事呢？生活，就是在这样的小故事中渐渐丰富起来的。

大宋是我认识的一个笔友，最初认识他只是因为他看起来很普通，而他的女朋友却漂亮得出奇，大家都断言他们的关系长不了。大宋是个普通的网络写手，很穷，不肯回家乡去找工作，而是窝在北京的一个小角落里，总是一肚子理想啊梦想啊。我和他很投缘，常常请他吃饭。

这一天，他骑着破自行车来找我，说要请我吃饭，可是我仔细一打听，原来是他的一个哥们儿发了稿费请大家吃饭，他就来拉着我号称回请。到了地方，就看到他的那些哥们儿坐在一间破阁楼里摆着一地啤酒大吃大喝，高谈阔论。

大宋冲上去拿起一个鸡腿就咬了一口，可是手一抖，鸡腿掉在了地上，大家一起责备他不该浪费食物，他却耸耸肩，把鸡腿捡起来吹了吹，然后找了张纸包起来说："不浪费，我带回去给我的小狗欢欢吃。"大家都很惊讶大宋连自己都快养活不了了，怎么会养条狗，不过也都没怎么细想。

第二天，我想起了大宋的小狗，好奇心起，跑到他租住的房子去看看那条狗，一到了外面，我就大喊："欢欢！欢欢！"喊了好几声也没见什么狗，倒是大宋那个美丽的女朋友小琴出来了，见到了我，很奇怪地问我在喊什么。我说我在喊你们养的小狗欢欢啊。小琴说："我们没养狗啊。"我不信，笑着说："不可能啊，大宋昨天亲口说的，他说要把掉在地上的鸡腿带回来给他的小狗欢欢吃。"正在这时，我看见大宋站在小琴背后向我拼命摇手，脸上又是着急又是懊恼。

可是已经迟了，小琴愣了一下，问我："那鸡腿是不是还被咬了一口？"我没说话，看了看大宋，点点头。小琴抓起旁边的扫帚就冲大宋冲了过去："我就说麦当劳怎么会卖卤鸡腿，原来你是捡掉在地上的鸡腿给我吃。"

他们两个人追追打打地闹了半天，我看见小琴脸上带着泪水，却笑着。

没多久，大宋就回到了家乡，我们再也没有联系过，直到两年后的一天，我接到了一个电话。电话里的女声有点熟悉，她笑着说："我是大宋的女朋友啊，就是那个吃了掉在地上的鸡腿的女朋友。"我马上明白过来是小琴。原来他们回到了家乡，找到了稳定的工作，准备结婚了。小琴说："这辈子能找到一个把缺了一口的鸡腿带回家给我的男人，多不容易，当然要嫁给他了。"

在后来的很多年里，每当别人问起我什么是爱情时，我都会给他们讲这个缺了一口的鸡腿的故事。

缺了一口的鸡腿虽然没什么吸引力，但是它代表着的，却是一个人对另一个人发自内心的爱。

充满甜蜜回忆的生活，才是真正幸福的生活，而每一件当下看起来不如意的事情，都有可能会变成日后美好的回忆，所以，不要过分在意那些不愉快，一时糟糕的心情会很快过去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不开心的事也可以变成好事



当你看到花瓣凋零时，会因为春天的美丽消失而忧伤呢，还是会因为又一个果实即将诞生而高兴呢？当你看到太阳落山时，会因为时光逝去而惆怅呢，还是会因为即将迎来群星而喜悦呢？每一个我们收到的消息，可能并不都是好消息，只要你有一颗宽容、智慧的心，就算受到打击，也永远不会绝望，永远不会放弃。

⊙ ⊙ ⊙

查得是一个内向、安静的孩子，在班里不是非常合群，或者说根本就是一个不合群的孩子。这次圣诞前夕，查得告诉妈妈，他打算像别人一样送出贺卡。妈妈听了以后心中有些不安，儿子愿意送出贺卡是一件好事，可是万一同学们都没有意识到要给他回一张贺卡，那查得的心岂不是要伤透了？她曾经见过查得放学时的情景，别的孩子都有说有笑的，只有查得一个人孤单地走在最后面。她有心现在就劝阻儿子，又不想就这样阻挠了孩子改变自己的勇气。

没办法，妈妈只能依着儿子的话，给他买来了制作贺卡需要的所有材料。查得这次似乎是认准了这件事，他认真、细心地准备着每一张贺卡，并真诚地写上自己的祝福。

放假的前一天早上，查得信心满满地带着贺卡背起书包出发了，妈妈望着天真的查得的背影，心中有些难过。为了补偿他，妈妈为查得烤了他最喜欢的饼干，提前准备好了给他的圣诞节礼物，然后将圣诞树的彩灯打开了。妈妈尽量使家里看起来更加温暖，以免查得回来以后更加伤心。妈妈一边忙碌着，一边担心着查得送出所有的卡片后，却换不来哪怕一张回馈的卡片，越想妈妈就越后悔，不应该让查得付出这么多心思来准备贺卡。当一切收拾妥当后，妈妈看着窗外，放学的孩子们走过了门前的街道，查得还是一个人落在后边，妈妈不忍心再看，她扭过了头，站到门边。然而查得与往日不同，他几乎是撞开门奔了进来，脸上写满激动。妈妈万分意外，只听查得一个劲儿地叫道："妈妈，你不会相信的，我居然将所有的卡片都送出去了，一个都没有剩下，我真是太开心了！"妈妈愣住了，但很快她的脸上慢慢露出了欣慰的微笑。

不是每个人的心都能像这个小男孩一样如此充满阳光，没有一丝阴影，但是我们可以努力，我们可以尽量为自己的付出感到快乐，不必理会这付出会得到什么样的回报。

一向以善良、宽厚著称的阿根廷人罗伯特·德·温森在其高尔夫生涯中成绩出色，而高尔夫也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是一项奖金丰厚的运动。这一次，他又赢得了一笔数目可观的奖金，怀揣支票的他高兴地准备回家。

在停车场，一位举止奇怪的女子走上前来，她不是粉丝也不是记者，却给他讲述了一个凄惨的故事：她的孩子不幸患了重病，丈夫已经不在了，自己微薄的工资很难应付，孩子又没有医疗保险，由于他们付不起医疗费用，医院拒绝治疗了，她只好四处乞讨，希望能够得到好心人的帮助。她还说罗伯特看起来非常善良，而且他的汽车非常豪华，所以她希望他能够帮助她。

罗伯特被深深地打动了，说道："你找对人了。"他毫不犹豫地从怀中拿出支票签上了自己的名字，然后把它交给了那位女子，女子千恩万谢地离去了，罗伯特很是开心。

几天后，一个朋友听说了这件事，告诉罗伯特一个完全不同的故事，那个女人是一个职业骗子，善于装出一副可怜的样子进行诈骗，尤其是对一些心地善良的富人，然而这次的诈骗金额可以说是她"从业"以来最大的一笔收入了，据说警察已经对此事展开调查。

这个朋友本来以为罗伯特听到真相以后，一定会暴跳如雷，马上去报警挽回自己的损失。然而罗伯特只是关切地问了一句："这么说，没有一个患了重病的孩子？""当然没有了，罗伯特，这是个骗局。"

"哦，谢天谢地。"罗伯特拍着胸脯说，"感谢上帝，这是我这几天以来听到的最让我开心的消息。"

不为自己上当而气愤，只为并没有人真的生病而高兴，这样的人，必定拥有一颗高尚而且能够永葆快乐的心。

当你听到或者遇到一件不那么顺心的事，觉得这真是一个坏消息时，不妨换一个角度去想一想，也许，就像一场大雨虽然把你淋湿，却也能浇开门前的花朵一样，这件事同样并没有那么糟，它也可以变成一个好消息。

Life Philosophy

打好自己人生这副牌



印度前总理尼赫鲁有句名言是这样说的："我们的生活和打扑克是一样的，你拿到手里的牌是不能改变的，但是怎么去打，却可以由你决定。"确实，我们一生中总会有很多不能改变的事情，一味去抱怨没有任何用处，只有凭着自己的努力，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去打好人生这副牌。



人生就像打扑克牌，这虽然是一个比喻，不过下面的故事的确曾经发生过，故事里的主角通过打牌获得了教益，从而走向了成功。

艾森豪威尔出身贫寒，他有六个兄弟。这可是一个大家庭，大家闲时常会聚在一起打牌消磨时光。这一天，他手气极差，每把牌都好像别人拣剩下的一样，所以总是输得一塌糊涂，到最后，他的牌实在一点儿起色都没有的时候，他将牌一把摔在桌上，大声说："这么差的牌，我不玩儿了！"

母亲看着满脸沮丧的艾森豪威尔，严肃地说："牌总是有好有坏的，也有可能会常常拿到差牌，但是不论好坏，都得打下去，你这种态度对于打牌有什么好处？难道能帮助你换一副好牌吗？"

可是艾森豪威尔还是气愤难平，觉得自己的运气实在太差。母亲接着说道："爱抱怨是你的老毛病了，可是你想一想，我们拿什么牌，现在过什么样的生活，这都是不能选择的。既然不能选择，那就更要学会打好这副牌，尽力更好地生活下去，而不是去抱怨，因为抱怨并不能改变我们的处境，只会使自己怨气冲天，然而生活还是一切照旧。只有你认清楚自己的处境并接受它，摆正心态，努力奋斗，你的一切才会发生积极的转变。"

母亲的这番话使得艾森豪威尔彻底改变了自己的人生态度，他开始积极面对生活，再不抱怨什么。后来，他进入了西点军校参军，并且在部队以令人咂舌的速度得到晋升，终于成为北约盟军统帅，后来更成了美国历史上唯一一个拥有五星上将头衔的总统。

生命开始的时候，所有的一切都已经确定，不管你出身于什么家庭，都无法改变，怎样走下去，才是我们最应该为之努力的。

有一位邮差，他的工作是负责向一个偏远的村落送信，起初他很高兴，因为工作并不复杂，只是骑着脚踏车来回奔波而已。然而这种生活一过就是十年，邮差慢慢由一个朝气蓬勃的青年变成了一个中年人，他仍然每天风雨无阻地行走在邮局和小村之间的路上。

这条路十年来就没有变过，因为路两边少有人烟，所以荒凉异常，只有一些荒草杂乱地生长在道路两旁。每当走在这条路上，邮差都感觉到异常苍凉和孤寂。

这一天，邮差再次在路上注视着这熟悉的荒凉，心想：我的后半生都要在这条路上度过了，这是无法改变的，但是也许我可以改变这条路。于是，邮差在集市上买了一包花籽儿，每当他经过小路时，都会沿途播撒种子。

半年后，道路两旁开始出现零星的花朵，邮差欣喜地享受着这一改变带来的快乐。后来他想：为什么不让花儿的种类丰富一些呢？于是他开始购买各种各样的花籽儿，保证了以后每年的各个时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

节，小路两旁都会有花儿开放。以前，邮差总是很讨厌下雨的天气，因为下雨会让道路泥泞，可是现在，他开始喜欢下雨天，因为雨水会让他撒下的种子更快地发芽开花。

就这样，几年过去了，邮差终于做到了，他将这条荒寂的小道变成了一条花路，路边的花朵一年四季都在争芳吐艳，让每天走在这条路上的邮差都心情愉悦，就连路过的游客和村民们也感受到了自然的热情和生活的美好。每个人都感谢邮差为他们带来了一条如此美丽的道路，而邮差自己，每天也都会唱着歌儿，愉快地沿着这条属于自己的花路去送信。

人的一生很快就会过去，当你留意的时候，就会发现其实可以做出改变，让自己的生活更加美好，也让自己快乐起来。

也许你的职业也像这个邮差一样枯燥无聊，总是让你心生哀叹，觉得自己在浪费生命，那么，你何不也像这个邮差一样，为自己创造一条开满鲜花的快乐大道呢？你要做的，可能也只是撒一把花籽儿这样简单。

我们无法改变自己的出身，但是我们可以学会适应环境、接受挑战，我们能够将自己所拥有的这副牌尽力打到它所能达到的最好程度，那种成就感所带来的快乐，是其他事情不能比的。

Life Philosophy

做自己想做的事



选择什么作为自己的事业，是人生最重要的一个选择，不是因为它决定着我们能否实现梦想，而是因为它本身就是我们的梦想。永远不要抱怨你没有选择的机会，因为生活给予每个人的机会都是一样的。只是有时，你被世俗蒙蔽了双眼，因此当机会来临时，你看不到它。

一个中国留学生经过重重考验，终于获得机会进入美国一所著名大学的经济学院攻读MBA（工商管理硕士），他利用课余时间在华尔街附近的一家餐厅打工以补贴生活费用，他每日为衣着光鲜的客人服务，并在拥挤的厨房里刷洗盘碗，还帮主厨干一些零碎活儿。一天不太忙的时候，留学生对主厨抱怨说："你等着吧，我总有一天会走出这间不起眼的餐厅，走进华尔街。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

主厨出其不意地问："小伙子，你毕业后打算做什么？"

"当然是进入世界五百强的企业，积累经验，然后成为一名成功的公司高管，那时候我就名利双收了。"留学生为主厨愚蠢的问题感到好笑。

可是主厨似乎也对这一回答感到莫名其妙，他继续问道："我是在问你究竟想要做什么，想要得到什么，而不是在问一个MBA的毕业生会做什么。"

留学生不能理解，这两件事难道不是一件事？于是他转而问主厨有什么打算，是不是要在这间餐厅将就一辈子。主厨对"将就"这两个字眼很是惊讶，可还是认真地回答道："你也知道，现在金融危机，这家餐厅生意很是冷清，怕是快维持不下去了，唉，实在没办法，我只好去做银行高管了。"

留学生大吃一惊，以为自己听错了，于是他请主厨重复刚才说的话。主厨解释说："我以前是华尔街一家银行的高管，你也许知道，干那一行没日没夜地忙，人像一个陀螺一样不停地转，几乎连在家里好好睡一觉都是奢侈的事。我很热爱烹调，以前在家总爱弄些美味给家人朋友们，他们的享受是我的快乐，但是因为工作的原因，我连进厨房的时间都没有。后来我终于辞掉了工作，考了厨师证来到这家餐厅，我在这里终于找到了人生的兴趣所在，做自己喜欢的事情是最开心的。"

此时，这个学生还是不能理解，就像他不能理解厨师问的第一个问题一样。公司高管多好，薪酬高，最重要的是走到哪儿都风光无限，回到国内更是受众人追捧，可是像这个厨师一般，整天烟熏火燎的有什么快乐可言？

然而多年以后，当他终于成功地成了一名公司高管，有了当初自己追求的一切的时候，他才慢慢明白，当初那位厨师所说的到底是什么意思。高高在上被人羡慕固然会带来一定的满足，然而更多的时候，他并不快乐。

当你去追求什么东西时，是否想过，那真的是你想要的吗？其实，只有你心里真正喜欢的，才会给你带来真正的快乐。就算是在沙漠中跋涉，就算是在烈日下耕耘，只要你喜欢，你就会感到幸福。

有那么一家日本料理店就开在一条小巷子里，绝的是，这家料理店居然连菜单都没有。然而每当华灯初上，还是有不少食客从四面八方绕道来到这家店中。店里也没有什么豪华的装潢，然而一桌一椅、一墙一画，看起来都那么亲切，而且整个店里整洁异常，身处餐厅的人如身在家中，处处充满着轻松自在的气息。

客人落座后，主人只简单地询问客人有无忌口的食材，然后便去厨房准备，客人们并没有具体点菜，可是端上来的菜每次都让人眼前一亮，精美而可口。

小店的成功引起了很多前来就餐的投资客户的注意，他们纷纷邀请店主人走出这间偏僻的小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



店，在繁华的市区开一家大型的料理中心，一定会成为全国知名的大型饭店，获得比眼下多许多倍的收益。

但是这样的建议每次都会遭到店主人的回绝，他有自己的理由："我开这个店并不是为了发财，而是在做一件自己非常喜欢的事，我觉得探讨精美的料理就是自己的爱好，而这些爱好有人欣赏，愿意来享用它们，我自己也因此获得收入，就觉得非常满足和开心了。如果换成大型的餐厅，那么我每天势必不停地忙碌，重复地按照要求做出一大堆料理，没有了自由，没有了兴趣，我岂不是沦为了工作的奴隶？"

店主人不想放弃自己的快乐去做自己不想做的事，他的快乐不是用钱来衡量的，他每天做着自己喜欢的事，同时有收入支持自己进行下去，这就是他选择的生活。

因此，当你向别人抱怨你的工作和你的兴趣无关时，请仔细回想，当初选择这项工作时，你是为了得到什么，如果是为了钱，那么就请停止埋怨，因为那也是你的选择。

不要总是试图去追求很多其实你并不需要的东西，如更多的钱、更高的地位……因为在简单平淡中，拥有自我，活得自由而轻松，才是一种更加超脱而智慧的人生境界。

Life Philosophy

永远不要抱怨生活对自己不公



常言道：良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。语言这种东西看似无形无色，然而它却能在人与人之间产生最深最重的伤痕。你有没有遇到过这样的事，在盛怒之

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下说出了自己原本不会说的话，一下子伤害了原本不想伤害的人？可是说出去的话就像泼出去的水，永远也收不回来。



恶言就像一地鸡毛一样，撒出去的时候只是一扬手的事，可是在外面这个风吹雨打的世界里，再想将它们捡回来，就算你愿意花费一生的时间，也许都不可能做到了。

一天，一个年轻的女子来到教堂，对牧师圣菲利普诉说自己的烦恼处境，她说她几乎没有朋友，人人都说她难以相处。通过她的诉说，圣菲利普了解了这位女子的性格，她并不是个坏人，只是喜欢背后说些闲话。于是圣菲利普对她说：“议论别人的缺点是不对的，因此你应该做一些事情来弥补赎罪。离开这里以后，你就到市场上去买一只鸡，然后一直走出城去，一边走一边拔下鸡毛扔掉，直到拔完了，就可以回来了。”这位女子觉得牧师的话非常奇怪，可是她还是遵照圣菲利普的话去买了一只鸡，然后拔掉鸡毛到处撒，当她完成了这件事，再次回到教堂来的时候，圣菲利普对她说：“刚刚你完成了赎罪的第一步，现在你去做第二步，那就是把你刚才拔掉的所有鸡毛再捡回来。”女子大惊失色，说道：“那不可能，牧师，那些鸡毛早就被风吹得到处都是了，我只能捡回来一部分，要全捡回来，那是不可能的。”圣菲利普点点头说：“没错，孩子，你说出口的那些闲话，就和这些鸡毛是一样的啊！”女子愣了一下，终于恍然大悟。

是啊，我们也该从这个故事里学会，不要随意评论别人，更不要随意批评别人，鸡毛是会乱飞的，谣言恶语也是会扩散的，当事情已经不在我们控制之中的时候，后悔也已经没有用了。

吉姆放学一回到家，就踹开家里的大门站在院子里对父亲说：“我讨厌我的同桌，他让我丢脸，我希望天底下最坏的事情都发生在他身上！”母亲安慰了他一下，可是吉姆仍然很不高兴，父亲在旁边看了一会儿，找出了一袋木炭交给他说：“现在我们来出气，你看，衣架上晾着的那件衣服就是你的同桌，木炭就是坏事，你用木炭用力去丢那件衣服，砸中了就表示同桌遇到一件坏事，好不好？”

吉姆听了很高兴，于是抓起一块木炭就冲着衣服扔了过去，直到把一袋木炭全都扔完了，父亲问：“现在你还生气吗？”吉姆高兴地回答：“不生气了，我扔得好累，不过我砸中了好多次，真开心！”父亲摇摇头，拿来一面镜子对着吉姆说：“看看镜子里的你是什么样子？”

吉姆冲着镜子一看，只见自己全身上下一团黑，连牙齿上都沾了不少黑色粉尘，父亲缓缓地说：“吉姆，当你诅咒别人，希望他发生坏事的时候，就像扔木炭一样，结果只会把自己也弄黑，你明白了吗？做人是不可以这样的。”

难道不是这样吗？当我们说着别人的坏话时，那坏话也在伤害着我们自己。与其在涂黑别人的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

过程中将自己也染黑，不如在擦亮别人的过程中也照亮自己。

有一次，美国陆军部的长官斯坦顿来到林肯这里，怒气冲冲地抱怨说有一位少将侮辱他，说他做事不公平。林肯笑了笑，建议斯坦顿写一封信也狠狠地骂那个少将一顿解气，他说："你写得越刻薄越好，最好把他骂得狗血喷头。"

斯坦顿点点头觉得不错，于是就坐下来写了一封信，措辞强硬、语气激烈，然后拿给林肯看。"嗯，没错，就是这样，"林肯看了连连点头，"你写得好极了，就应该这样！"斯坦顿写完了这封责骂的信，心情好了很多，正准备把信装进信封里寄出去，林肯制止了他，问道："斯坦顿，你要干什么啊？"斯坦顿莫名其妙地回答："写了信当然是要寄出去啊。"

林肯摇摇头大声说："这怎么行呢？你简直是胡闹，赶快把这封信烧掉，再重新写一封寄出去。刚才你正在气头上，写这封信是为了让你解气的，可不是让你寄出去的，现在你的气已经消了很多吧，那就重新写一封吧。"

林肯烧信的办法也许我们也可以学习，在怒火正盛时，不妨给自己找一个方式去发泄，然后再回头去处理事情，就能不让负面情绪影响工作。

人生路很漫长，我们不能保证永远心情舒畅，但是我们应该学会珍惜人与人之间的感情和缘分，就算确实有让人发火的理由，也应该按捺一下，待情绪稳定下来再行处置，这样，我们才能拥有更多的理解和支持。

Life Philosophy

挖出挡在路上的石头



观望快乐，就像戴着眼镜看风景，或者更确切地说，就像戴着有色眼镜看风景，因为每个人都将自己心灵的色彩涂到了眼镜上，因此看到了不同颜色的风景。如果你想要寻找最简单纯净的快乐，就要先摘掉这副眼镜，学会让风景为心灵涂上色彩。

⊙ ⊙ ⊙

有时，固执的思维就像不可逾越的巨石一样挡在通向快乐的路上，而当你用另一种眼光去看

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时，就会发现它很有可能一推就倒。

有一户人家，家门前有一条小路，路上有一块大石头，每个路过的人都很小心地避开它，可是还是有不少人一不小心就会被石头绊一下。

这一天，家里的小儿子又被石头绊倒了，他很生气地问爸爸："爸爸，为什么我们不把那块石头搬走呢？它老是把我绊倒。"

爸爸摇了摇头说："那块石头从我小的时候就在那里了，小时候我也问过你爷爷，你爷爷说，那块石头埋在地里的部分很大的，要想把它挖走得花很长的时间，以后你走路小心点儿就行了。"于是小儿子走开了，以后尽量绕开那块石头走路。就这样，那块石头一直留在了路上。

过了几年，小儿子长大了，娶了媳妇。一天，新媳妇被石头绊了一跤，她生气地对丈夫说："那块石头太讨厌了，明天把它搬走吧。"而她的丈夫则把父亲曾经对自己说的话对媳妇也说了一遍，并且说："要是能搬走，在我小时候就搬走了，那块石头是很大的。"

可是新媳妇并不死心，她决定要搬走那块石头。于是，她亲自提了水浇在石头周围，把泥土浸松软了，然后开始用铁锹铲土。听了丈夫的话，她以为自己要铲好几天呢，可是没想到才铲了几下，石头就松动了，原来这块石头埋在土里的部分并不多，根本没有大家说的那么大。

于是，这块挡了几代人路的石头，就这样轻易地被新媳妇搬走了。

别总说生活处处艰难，快乐无路可达，就像文中的那块石头，假如新媳妇永远不去试着搬走它，又怎么知道其实它并非不可撼动呢？

安妮是一个内向的小姑娘，她总觉得自己长得不够漂亮，衣服也不够好看，所以不管走到哪里，她总是低着头，沉默寡言。

有一天，安妮的婶婶送给她一个很别致的蝴蝶结，上面带着飘逸的丝带，安妮将它戴在头上，家里的人都说她看起来漂亮极了。安妮很开心，她也觉得自己戴着这个蝴蝶结确实很美，于是她兴高采烈地到学校去，希望大家都能夸奖她美丽的蝴蝶结。她蹦蹦跳跳地出了门，心情好得不得了。

刚进学校，安妮就碰到了老师，老师看着安妮高高昂起来的头，亲切地说："安妮，你今天真漂亮！"安妮听了更加高兴了，她相信今天自己确实很漂亮。果然，接下来很多人都对她说："安妮，你今天看起来真漂亮！"

回到家，安妮心想今天多亏了这个美丽的蝴蝶结，让自己得到了这么多人的夸奖。可是当她照镜子的时候，却发现自己头上根本没有蝴蝶结——蝴蝶结在刚出门的时候就已经被风吹掉了。

原来，让安妮得到夸奖的，并不是那个美丽的蝴蝶结，而是安妮因为觉得自己漂亮而昂起来的头和自信的微笑。

就像安妮一样，让她美丽的并不是她自以为美丽的蝴蝶结，而是她抬头挺胸的姿态；让人快乐

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的，也并不是什么外物，而是自己的那一颗自信乐观的心，那一双能看到希望和美的眼睛。

无论看待什么事情，都不要先入为主地为它做出限定：它是好的，或是不好的；是美的，或是不美的。我们用敞开的、自由的态度面对世界，世界也会以全新的面貌面对我们。

Life Philosophy

挣脱束缚自己的心网



我们一出生时，社会和家庭就为我们织了一张网，如果说这张网还是可以挣脱的话，那么当我们长大成人后，自己为自己织的网，则会将我们的心灵困在其中，让我们远离快乐。

⊙ ⊙ ⊙

有一句话说得好，“只有想不到的，没有做不到的”。梦想和希望永远无极限，而我们的能力也是不可估量的，要想实现什么，首先就要走出自己的想法，看到局限之外的可能性。

1898年，恩佐出生在意大利北部，他的父亲是一个钣金工人，拥有自己的小型作坊。恩佐的父亲对赛车十分痴迷，所以恩佐10岁的时候就在现场观看了一场赛车比赛，从那以后他也成了一个不折不扣的赛车迷。他13岁就央求父亲允许自己驾驶汽车，并疯狂地喜欢上了驾驶的感觉，但是战争爆发了，他的父亲以及兄弟相继去世，他自己也参军入伍，在部队里负责饲养骡子。

退伍后，他本想进入菲亚特汽车公司，但是没能如愿，恩佐不得不到农场继续养骡子。一个偶然的机会，他重新看到了赛车。这年，一场汽车比赛在他的住所附近举行，他骑着骡子前往观看，忘情地陶醉在了风驰电掣的比赛中。可是，当他从陶醉中回过神来时，不由得开始自怨自艾。这时，一个赛车手来到他旁边，警告他离远一些，以免发生意外，恩佐当即表达了自己对于赛车的喜爱。那位赛车手说：“如果你驾驶得不错的话，你可以开我的车来试一试。”

“可是，我现在只能骑着这头骡子，即使开了你的车也改变不了什么啊。”恩佐说。

“这么说来你也并不是十分热爱驾驶赛车啊。”赛车手说。

“当然不是的，我非常希望可以驾驶一番，你不知道我有多喜欢赛车，但是我没有车，只有一头骡子。”恩佐说。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“你一个劲儿地说你如何喜欢赛车，可是我让你驾驶一下的时候，你却又不肯，仍然骑着骡子不停地抱怨，我看不出来，通过这种方式你怎么能实现你的梦想。要我说，要想成为赛车手，你首先得从骡子上下来。”赛车手说。

恩佐被赛车手的这番话唤醒了，他当即从骡子上跳了下来，进入驾驶室，驾驶着赛车跑了几圈。由于他早年的积累以及极大的热情，这次驾驶给那位赛车手留下了深刻的印象。

赛车手临走之前，对依依不舍的恩佐说：“如果你愿意，可以到森姆尼车队去报到，甚至可以成为我们公司的赛车手。”

恩佐惊呆了，兴奋地说：“我十分愿意，可是我对他们怎么说呢？”

“你可以说是车队副主席推荐你来的。”什么？这个人是车队副主席？恩佐几乎不敢相信自己的耳朵。

就这样，恩佐加入了车队，成了一个赛车手，在别人看来，他是在拿自己的生命开玩笑，然而他执着于自己的事业，在赛车场上拿下了39场比赛中的11个冠军。最后，当恩佐到了自己赛车生涯的晚期时，他决心要生产自己的跑车，他成立了自己的公司，将腾马的形象作为跑车的标志，并且很快有了自己的车队，他就是伟大的法拉利车队以及法拉利跑车之父——恩佐·法拉利。

是啊，如果你始终骑在自己的骡子上不肯下来，当机会到来时，你也始终认为自己不会成功，那么你的梦想也许真的永远不会实现了。不论我们的梦想看起来有多远，有多么难实现，站在原地叹息都是毫无意义的，不如迈开脚步向它靠近，也许，事实上它并没有看起来那么遥不可及。

作为斯坦福大学运算研究及电脑科学方面的教授，乔治·丹特齐格在校期间有着一段令人称道的经历。那是他在攻读硕士期间的事，乔治当时在加州大学的伯克利分校数学系学习，由于他上课经常迟到，常常错过老师刚开始的讲课。

这一天的数学课，他又悄悄地溜进了教室，在后排坐好，拿出笔记，看到黑板的左上角写着两道数学题，他急忙抄了下来，暗自庆幸还没有被抹掉，要不然又得向同学询问课后作业，那帮家伙就又有了取笑他的话题。

下课后，他开始解这两道题，然而与以往的题目比起来，这两道题可是难得太多了，乔治发现，要解开这两道题需要很丰富的知识。但是，既然是课后作业，他想，总得完成才好，要不然这门课自己可就别想及格了。于是，他凭着一股执着的劲头，耗费了十几天的工夫，终于解出了这两道题。乔治松了一口气，第二天赶紧交了作业，心里还在暗自愧疚，就两道题自己却花费了这么久的时间，一定会受到批评的。

没想到，过了几天，在一个星期天的早上，当乔治几乎忘记了那两道题的时候，他被一阵急切的敲门声吵醒了。开门后，他看到门前站着激动的教授，正双手挥舞着他的作业，大声喊叫着：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“真是不敢相信，乔治，你竟然解出了这两道题！”

乔治睡眼惺忪地问道：“是的，教授，可是，这难道不是您布置的作业吗？您不就是要我们做出来吗？”

教授先是愣了一下，然后马上明白过来，对他解释说，这是当时数学界非常著名的两道论证难题，许多权威数学家都没有解出来，尽管不断有人尝试，但是都失败了。教授当时写上去只是为了介绍用的，谁知道却鬼使神差地让这个不明真相的数学系研究生给解出来了。

乔治万分惊喜，这一下他声名鹊起。然而，在说起这件事的时候，他笑着承认，他之所以能做到，最主要的原因恐怕正是他的不明真相，因为一旦知道这是世界性的难题，他可能早就望而却步了。

其实我们的生活也常常是这样，无知者反而更能无畏，也常常能获得意外的收获。可见，如果能够挣脱束缚自己的思想樊篱，我们才可能有机会开发出令自己都吃惊的潜能。

我们常常是自己最大的敌人，因为过于谨慎常常让我们觉得这不可能，那也不可能，而当我们什么都不做的时候，成功也就不可能。只有丢弃自己的负面想法，走出这个自己为自己织成的网，才能看到更广阔的天空。

Life Philosophy

今天就去做



如果今天是生命的最后一天，你会干什么？告诉亲人们你爱他们，告诉儿子你为他感到骄傲，亲手为爱人做一顿可口的饭菜，去爬那座你最想爬到顶的山峰，到海边看一次日出……你会吗？虽然今天不是生命的最后一天，可是，所有想做的事情今天就去做吧。

⊙ ⊙ ⊙

想要做的事情，就马上去做，否则一拖再拖，当你醒悟的时候，也许已经太晚了。

我曾经在加利福尼亚州的帕罗阿尔多学校供职，当时我是那里的校长，和同事保利·蒂纳关系较好，他拥有一个美满的家庭，然而令人惋惜的是，他们唯一的儿子吉姆是一个患有轻微智障的孩子。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

吉姆在一个特殊的班级里学习，父母和老师平时需要花费很多心血来照料吉姆，然而他的性格却天真、活泼、乐观，在班上总是带着微笑，那种快乐时常感染身边的人。可是，吉姆高中毕业后不久就在一次事故中丧生了。

葬礼后，他的母亲怀着悲痛的心情给当地的报纸寄去了一封信，希望可以刊出，以提醒所有的父母。

信的内容每个看到的人都记得很清楚：“就在今天，我们失去了令我们骄傲的儿子吉姆。我一直想对他说他是我们的骄傲，感谢上帝能让我们拥有他，我们爱你，吉姆。他用自己真诚乐观的态度感染着身边的每一个人，他是完美的。虽然他在别人眼中是有缺陷的孩子，然而我们要说的是，正因为如此，他才变得比别人更单纯、真诚，他的笑容才更容易带给我们欢乐。也许有时候他是做了让我们头疼的事：到处乱丢臭袜子，听震耳欲聋的音乐，留稀奇古怪的发型等。但是，年轻的孩子又有哪一个不是这样过来的呢？我们真想对吉姆说，有时斥责他是因为我们深爱着他，他带给我们的幸福胜过一切。

“然而，我们已经没有机会了，并且永远没有了。但是就在他出事之前，我曾经有过这样的机会，吉姆打电话跟我说道：‘妈妈，我爱你们，我去工作了，再见。’可是我什么也没有说，没有说我也爱他，就这样，我失去了最后的机会。朋友们，当你们看到这封信的时候，我希望你们知道一件事，那就是，我已经永远地失去了我的机会，但是你们还没有，去告诉你们深爱的人，他们带给了你多么大的幸福吧。马上就去，让你心爱的人知道他们的存在是多么的重要，生活因为有了他们而多姿多彩。”

就是这样一封信刊登出来以后，整整几年，让小镇上的所有人都充满了快乐和满足，他们最常说的话就是：“我爱你。”

告诉我们的亲人，我们是怎样爱着他们、需要他们，这并不是矫揉造作的肉麻，只有你说出来之后，才能知道，对方同样需要它。

在芝加哥的一档广播电台节目中，一位匿名的听众讲了一个故事，深深地打动了所有听众的心。故事是这样的：

苏西好奇地问妈妈：“妈妈，我们不是已经吃过饭了吗，为什么还在烤东西？”

妈妈回答道：“我在为史密斯太太烤一盘小甜饼。”

“史密斯太太自己会做甜饼的。”

“我知道，宝贝儿，但是她刚刚失去了心爱的女儿，遭到这样令人心碎的打击后，史密斯太太可能连饭都吃不下去了，我打算帮她烤点小东西，希望她会先吃一些。她已经失去了自己最珍贵的孩子，我们需要做一些事情来安慰她，帮她渡过难关。我正在做自己力所能及的事情，宝贝儿，你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也应该做点儿什么。”

小苏西站在厨房侧着头想了想，然后到杂物箱里翻腾了一会儿就跑了出去。

坐在女儿房间独自哭泣的史密斯太太听到了一阵微弱的敲门声，她擦了擦脸上的泪水，打开门，发现来的是小苏西。只见小家伙双手背在后面，仰着头说道：“史密斯太太，您好。”要在往常，史密斯太太会亲切地把她抱起来亲亲她，但是今天看到苏西的样子，她更加思念去世的女儿。

小苏西看着史密斯太太满是痛苦的脸，伸出手来说：“妈妈说我们都要帮助您，让您尽快恢复心情，我就想，我要送给您一个胶带。”

史密斯太太迟疑地接了过来：“谢谢你，宝贝儿，可是，这个用来做什么呢？”

“它可以把您破碎的心粘到一起呀，这样，您就不会伤心了。”

史密斯太太的眼泪顿时夺眶而出，她一把抱起了小苏西，口中喃喃地说着：“谢谢，谢谢。”

送走小苏西后，史密斯太太开始打扫房间，然后慢慢地走进厨房为自己准备了简单的晚餐，是啊，是时候收拾破碎的心向前进了，生活还得继续啊。第二天，她到礼品店买了一个相框，将胶带装了进去，放在屋里最显眼的地方，这个来自天真孩子的美好祝愿时刻在提醒着她：要封藏起自己的悲伤，收拾心情继续生活下去。

每个人都不可能将所有需要做的事情都做了，也不可能帮助所有需要帮助的人，但是，不要因为这样就不去做，也不去帮助，做你能做到的，剩下的，让大家共同来努力吧！

在每一个和亲人、爱人相聚的日子里，都将这一天当作最后一天来对待，给予所有你能够给予的；在每一个新的愿望出现时，都尽快去实现它，不要让等待将希望变成遗憾；在想到一件你觉得应该去做的事情时，马上去做，也许机会一旦逝去就不再有。

Life Philosophy

所有的都会过去



我们的人生也有四季，再温暖再明媚的季节，也不会是永久，可是也正因为这样，再严酷再凄凉的情景，也会有结束的一天。美好的时节消失时，我们不必

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

悲伤，因为它终将再度来临；而痛苦、不幸难以承受时，我们也不必绝望，因为它终将过去。



有些心情和故事，在当时经历的时候，仿佛就是我们生命的全部，发誓永远不会遗忘，可是时间会慢慢将之变得黯淡，有一天当我们回头望时，也许已经不能记起。

一次大雨后，车库进了水，玛丽心里很烦躁，赶紧将其中的杂物搬到二楼来。这些东西已经很久没有翻动了，都是早些年的杂物，像小时候的玩具、衣服什么的。在一箱书中间，她发现了一本早年的日记本，她想，这倒是很值得看看，看看当时的一切和现在有什么不同。

日记的纸张已经变色了，发出一阵阵的霉味。其中一篇占了很长的篇幅，记录着这样的内容："今天到学校去查看成绩，居然在班里只考了第六名，这简直是不可思议的事情，班里的第一从来都是我的。我不知道自己是怎么回到家中的，进门后直接上了楼，妈妈和我打招呼我都没理，把自己关在卧室里，趴在床上一个人静静地哭了好大一会儿。晚饭好了，但是我一点儿都不饿，这件伤心事还不够我烦的吗？妈妈还总是在门外不停地问我出了什么事情。这是我有生以来最大的耻辱，我要怎么才能够告诉他们呢？"看完这一段，玛丽笑出声来，当时有过这么一段经历吗？看日记写得这么痛苦，可是事后一点儿印象也没有了。工作以后，比这还失败的经历多得数也数不过来，玛丽心想，要是按照这篇日记中的心态，遇到那些更大失败的时候，岂不是要去自杀了？

接着，玛丽看到一篇关于妈妈的日记，日记中通篇都在抱怨妈妈，原因是她严厉地责备了自己。她在日记中信誓旦旦地说，要在申请大学的时候远离家，并且离妈妈越远越好，甚至再也不要听到妈妈的声音。看到这里，玛丽仔细回想了一下当时妈妈到底怎么责备自己了，为什么自己会那么恨妈妈，可是想不起来。日记中也没有记载这件事的细节，想必是因为那顿责备当时实在令自己伤心极了，觉得自己一定会一辈子记住的，所以根本没有写下来，然而事实上，现在自己看到它，却完全不知所云。

玛丽继续翻下去，发现日记上到处都可以见到诸如"崩溃"、"无比"以及"终生不会忘记"、"我的心从来没有这样受伤过"之类的话，然而每一次仿佛将自己压抑得死去活来的痛苦并没有像日记中所说的那样让她终生铭记，还不到十年，自己就已经差不多都忘记了。

看完了日记，玛丽对于原本使自己非常懊恼的车库进水已经不生气了，她从日记中明白了，一切坏心情都只是暂时的，无论自己有多么生气，多么绝望，都是会过去的，何况那些生活中平凡的小烦恼呢？

我们也不妨试着去翻看当年的日记本，看看那些曾经为之痛不欲生的苦恼是不是现在还能影响

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们。是啊，一切苦恼烦闷，当我们经历了，再回头看时，都会觉得，那些只是长长的生命河流中的一朵朵小小的浪花罢了。

1954年，巴西队带着夺冠的梦想来到瑞士，野心勃勃的他们遇到了强大可怕的匈牙利队，最终只好止步于半决赛。队员们在返程的路上灰心丧气，觉得无颜见国人，在这个为足球疯狂的国度里，这样糟糕的战绩将会带给整个球队谩骂、嘲笑，甚至是攻击吧。

当整个队伍从机场小心翼翼地走出来，准备接受排山倒海般的批评以及球迷的嘘声时，大家却惊奇地发现，包括总统在内的几万球迷都在默默地迎接他们。他们没有激愤地做出出格的举动，而是以这样沉痛的方式为他们鼓劲儿。球迷们的理解与支持让队员们感动不已，正当他们羞愧难当的时候，球迷们打出了各种标语，其中有“失败并不耻辱”以及“所有的都会过去”。

1958年，拥有加林查的巴西队如日中天，加上横空出世的球王贝利，他们一举夺得了自己的世界杯冠军。回国时，队员们根本没有意识到他们会受到什么样的迎接，事实上，空军出动了16架战斗机为英雄们护航，在机场的以及守候在道路两旁的超过100万的球迷对他们表示了无比热烈的欢迎。球员们再次看到了那些横幅，可是令很多球迷和球员们都不太理解的是，为什么今天明明胜利了，却还是看到了那条写着“所有的都会过去”的横幅标语。

当球员们注意到了这个标语，并进行询问时，打出标语的球迷讲述了这样一个故事：传说中所罗门王在梦中遇到了一位智慧之神，他传授了国王一句囊括了所有人类智慧的名言，这句话可以让他避免在成功的时候因得意忘形而失去一切，避免在失败的时候因气馁退缩而停止不前。然而要命的是，国王醒来后偏偏忘记了这句话，于是他着急地向国内的所有智者发出悬赏，要他们想出这句话，将它刻在自己的戒指上。最终，智者们商讨了很久，得出了这句话，那就是：“所有的都会过去。”

的确是这样，人生总在向前，过去的一切一旦成为过去，就只能无可挽回地沉入历史的河流。失败一定会过去，不必为之沮丧太久；成功也一定会过去，太久地沉浸其中也毫无益处。

我们在渐渐成熟，经历也越来越多，其中既有成功，也有失败，这时的我们应该明白：世界上没有什么不可以改变的，也没有什么过不去的，就连我们自己也在不断地改变着。所以，让我们换种心情和态度，轻松地去面对眼前的生活吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



和负面情绪说再见



假使你被愁云惨雾笼罩，觉得周围一切都很黑暗惨淡，那么你应该立刻转过身去，朝向阳光的一面，将黑暗的阴影遗弃掉。那些糟糕的境遇和倒霉的事情是我们无法改变的，至少是暂时无法改变的。如果事情无法改变，我们可以改变自己。

⊙ ⊙ ⊙

你有没有那种感觉：无精打采，万念俱灰，很累，很狼狈，一大堆工作要做，一大堆麻烦要解决，自己被无力感、焦灼感、毁灭感完全笼罩着，任何东西在你眼中都变得了无生趣，一切都是那么枯燥无聊……这样的你已经被负面情绪控制住了。

某友人，爱红学，曾发誓续写后四十回《红楼梦》。某天他在论坛大放厥词："我觉得林黛玉整天愁眉苦脸郁郁寡欢，多半是月事不准闹的。"无数人在后面"拍砖"，他不死心，继续说："你们想想，她打小儿就身体不好，体弱多病的，能准得了吗？又整天那么叽叽歪歪抑郁忧虑，动不动就发脾气使小性子，典型的经期综合征嘛！说来说去，她就死在这病上面。"被他这么一说，很多人觉得这"歪批"似乎有理。

提及"每个月那几天"，女同胞们总能心领神会指什么。不过，有医学和心理学专家研究表明，男人也是有"那几天"的。他们生理上虽然不用卫生棉，心理却有低潮期，也叫"心理例假"，就是每个月都有间歇性的抑郁，或者烦躁，或者消极，或者食欲减退，或者暴饮暴食……反正，他们总会受负面情绪的困扰，会有反常迹象。如果将心理状态用一条曲线画出来，那几天的曲线就处在抛物线的最低点。

负面情绪并不可怕，客观认识到它的来龙去脉，就可以自己找到办法赶走它。很多时候，它是一种"心病"，自卑，自闭，患得患失，敏感，脆弱，急于求成，猜疑，嫉妒……这些讨厌的灰暗情绪就像墨汁，把你原本清水一般的心境严重污染掉。无论你再放任何东西进去，都会被墨汁遮住。即便是将最绚丽的油彩滴进杯子里，你在外面看到的还是一团漆黑。如何让杯子重新装进别的东西？倒出墨汁！在同一时间内，人的注意力和思考力是非常有限的。当你的大脑被那些负面的情绪占据着，你就无心去关注好玩的、有趣的事情，情绪也就很难变好。这时候，你就要把自己的脑袋想象成那个被墨汁玷污了的杯子。烦恼、不快、郁闷都是墨汁，你拿起杯子果断清空，就能迎来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一片清明！

两位年轻的牧师打扫教堂里年久失修的阁楼，由于长期无人问津，窗户被厚厚的灰尘和蜘蛛网糊住，几乎透不进阳光来，阁楼里黑漆漆的。他们商量，要不要拉根电线进来点一盏灯？要不阁楼太黑了。

两个人正商量时，神父上来问他们："打扫得怎么样了？""这里太黑，我们想拉一盏电灯上来。"神父笑笑："只要把窗户打开，阳光自然会进来，阁楼就亮了！"

两个牧师顿时豁然开朗。

人心也是如此。当你被负面情绪笼罩，心间满是灰暗阴霾时，不妨开启心门，迎接新鲜的空气和阳光。每次你告诉自己"我不开心"，或"那是不可能的事"时，就像用一扇钢门把你跟所有乐趣隔开。当你肯把封闭的心门敞开，虽然只露出一点儿缝儿，你也可以立即感受到无穷的光明和温暖。

有句话说："快乐是可以传染的。"主动迎接阳光进入你的内心，就是这个道理。当你被负面情绪困扰时，不妨主动去接触一些积极、乐观的东西。

从前有位大师，一直潜心苦练，耗费三十年终究练成了"移山大法"。有人虔诚地请教："大师移山的秘诀是什么呢？我要怎样才能练成这样的盖世神功呢？"大师笑道："此法并不高深，只有一个要诀：山不过来，我就过去。"

原来如此！世界上根本没什么神乎其神的"移山之术"，当你面对一座无法撼动的大山，唯一能做的就是以动制静，自己过去。负面情绪就像那座岿然不动的"大山"一样，压在你的心头让你不快乐、不轻松，甚至对整个人生都有一种消极厌倦的态度。这时，你需要转换思维，别再跟大山较劲了，要看到他处的快乐，告诉自己：快乐不过来，我就过去！

负面情绪就像跗骨之蛆，啃噬你让你无法快乐。那么，你就要主动跟"快乐"结伴。只要你细心观察，"小快乐"比比皆是：窗外的阳光很好、山上红叶很美、购物中心在打折等等，这些小事物都可以让你会心地微笑。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



高兴就要及时表达



不要一味等待“大高兴”，日常生活中的“小高兴”更具有舒缓压力、调节情绪的功效。好消息传来时振臂高呼一声，没人会责怪你幼稚，只会羡慕你的好心情。

老公当上部门经理，在雪晴看来是一件非常令人感到骄傲和荣耀的事，她巴不得向全世界广播：“我老公奋斗了三年终于实现目标啦！”

看她美得快要飞上天的样子，老公急着给她泼冷水降温：“别那么高调。当部门经理也没什么大不了的，以后压力更大了。”

“你明明是高兴的嘛，为啥一副苦大仇深的样子！”雪晴捏着老公的腮帮子撒娇，“现在是在家里，又不是在公司，你就笑一笑嘛，小心压抑久了得癌症。”

“没什么可笑的。我宠辱不惊！”

“你那是心理有病！”雪晴开始给老公上大课。

她知道，他在职场打拼不容易，办公室政治把他弄得草木皆兵、心惊胆战，就算下班回到家里也不能完全放下戒备，轻轻松松，舒舒服服。她担心时间长了他会得抑郁症。职场奋斗固然重要，人际关系复杂她也能够理解，但是绝对不能因为这个原因，就把自己弄得疑神疑鬼吧。坏情绪憋在心里会让人生病，好心情若是不能正常表达，也是会生病的。

其实，不光雪晴有这样的困扰，很多人都有过“想笑又不敢笑”的委屈。特别是面临深不可测的职场或者商海，情绪表达太过强烈的话会被对手看出破绽。即便不会造成损失，被对方笑话“不成熟”也不太好。基于这些顾虑，人们渐渐学会隐藏自己的喜怒哀乐，把自己装进一只硬邦邦的壳子里，真是“脸不变色心不跳”。

中国历史上有个著名的“折屐断齿”的故事。谢安在家里跟客人下棋，接到前方战线发来的报捷书信，他明明心头狂喜，还要压抑着不露声色，随手把捷报放在一边，继续慢条斯理地下棋，慢吞吞地说：“孩子们到底把秦人打败了。”客人听了都难以抑制住兴奋，起身告辞，要把好消息告诉别人。直到把客人送走，谢安回到内宅去，心头的兴奋才一发不可收地倾泻出来，连路都走不稳了，跨过门槛时把脚上木屐的齿都碰断了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

早有专家研究过，开怀大笑对人的健康是很有好处的，因为这样可以减少压力激素的分泌，并且使分泌干扰素增加，人体的免疫系统也会随之增强。有些公司的人力资源部门为了调动员工的积极性，会故意说一些笑话或者组织大家看喜剧来刺激大家笑，就是为了鼓舞士气，让他们更高效地工作。

所以，高兴是一种难能可贵的“燃料”，不但让你的斗志愈发高涨，也会让你的生活更加丰富多彩。何必压抑来故作深沉呢？脸色阴沉或许能够增加你的威严感，但是，现在的人更喜欢“亲和力”，黑脸包公有些过时啦！

Life Philosophy

逃避是种怯懦



恐惧是人类最大的敌人，它会表现为不安、忧虑、嫉妒……当这些负面情绪达到一定程度的时候，人就有想逃避的冲动。你要对自己说：“逃不过去的，不妨给那个糟糕的结果迎面痛击。躲着它，你就被它折磨。反过来，主动挑战它，你就会发现它其实没那么可怕。”

研究生考试的结果已经公布好多天了，思安就是不敢上网去查。同学鼓励她说：“你早一天查晚一天查还不是一个样子，是多少分就是多少分，难道拖几天分数就会变？”“你别剥夺我当鸵鸟的权利嘛！”思安愤愤然挂了电话，心里无限忐忑，干脆把自己丢在床上，把脑袋埋进被子里，真的像“鸵鸟”一样躲起来。

经过一番激烈的思想斗争，思安终于鼓足勇气打开电脑登录分数查询系统，输入自己的准考证号。她几乎是闭着眼睛在心里念佛，鼓足勇气点击了一下“查询”按钮，那短短几秒钟的等待时间在她看来简直是一个世纪。“啊，太好了！”看到结果之后，思安忍不住大叫起来，把在厨房做饭的妈妈吓了一大跳。考试结果远远好过预期，下一步就是准备面试啦！

和思安一样，很多人在结果揭晓前会有逃避心态，迟迟不愿去问明真相，或者堵着耳朵不愿意知道最终结果。有些人，别人告诉他结果他也不敢面对，不断对自己说“这不是真的”，恨不得缩

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到地缝里藏起来。趋利避害是人之本性，所以，对于这个选择，我们可以理解。当面前出现无力承受的后果时，适时离开是对的，可以转移地点，通过时间的沉淀让心绪波动逐渐趋缓。但是，有句话说得好：躲得了一时，岂能躲得过一世？

离开某处很容易，但你真的能够把心中那份伤痛彻底遗忘吗？地点的转移和时间的变化能够让受伤程度轻微缓解。但是，倘若你受到的打击是肌体伤痛、病症折磨怎么办？你如何逃得过？倘若你面对的那个糟糕的结果是有人故意为之，他的目的就是刁难你，你又如何逃得过？从根本上来说，逃避不能解决问题，还是要修炼自己的内心，让自己足够强大。

威廉曾是某时尚杂志社的首席编辑，入行三年多就成为社长眼中的大红人，很有“主编接班人”的势头。在万千宠爱集于一身的当口儿，威廉本人也难免有些“野心昭著”，表现得锋芒毕露了些。这些都被主编艾伦看在眼里。终于有一次，威廉找了一位大牌明星来给杂志做封面模特，那位明星却临时变卦，艾伦以此为由，客客气气地“请”威廉另谋高就。威廉年轻气盛，果真愤然离开编辑部。

辞职之后，威廉才意识到自己中了艾伦的圈套。不就是怕自己顶替他的位置，才故意挤对自己嘛。可惜威廉醒悟得太晚，再想回去已经没机会了。他只好重新找工作，凭借以往积累的人脉，很快去了另外一家杂志社工作。

然而，重新开始，谈何容易。往日在编辑部呼风唤雨的威廉到了新的工作环境很难适应，同事们也多少会调侃一下：“响当当的主编接班人怎么会到我们这里屈就呢？”在这样的重重压力下，威廉年轻的心很受伤，他申请了办公室最边角的一个位置，每天窝在里面聊天看八卦新闻，完全找不到工作状态。

“鸵鸟”状态持续了将近两个月，主编终于忍不住了。他把威廉喊进自己的办公室里，毫不留情面地说：“我这里不养闲人，要么你就像个战士一样去给我冲锋陷阵，要么你就收拾东西滚蛋！难怪你的老东家要把你轰走，敢情你就是个经不起摔打的花瓶。有点儿成绩的时候比谁都美，稍微有点儿风浪就先蔫巴了。”

主编的话越骂越难听，威廉简直想甩手就走。但是，主编最后一句话说：“你要是走了，就别在时尚界混了，因为所有人都知道你是个胆小鬼，连续被两个主编解雇！”当了两个月“缩头乌龟”的威廉终于忍不住了，他凑到主编面前喊道：“我不是胆小鬼了！我做给你看！”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就这样，往日意气风发的威廉又“重生”了。办公室当然还是有风言风语和冷嘲热讽，威廉不再顾及，最大限度地发挥着自己的工作强项。他大脑飞快运转，想出一个又一个好的创意文案，热情地邀约众多大牌明星为自己的杂志做专访。那只逃避现实的“鸵鸟”终于成为一只振翅的“雄鹰”，没用半年的时间就让新同事们对他心服口服。

那时，主编才对威廉露出了欣慰的笑容说：“对嘛，年纪轻轻就要敢拼，从哪儿跌倒就要从哪儿爬起来。”

哲学家威廉·詹姆斯曾给过我们这样的忠告：“要乐于承认事情就是这样的情况。”他说：“能够接受发生的事实，就是能克服随之而来的任何不幸的第一步。”谁都不愿意看到糟糕的结果，问题是，它真的发生了，你要怎么面对？闭上眼睛堵起耳朵做个“掩耳盗铃”的傻瓜？可惜，那无法扭转现实。我们必须相信自己能够承受任何灾难和悲剧，直至打败它们。也许你会以为自己办不到，但是你内在的力量却强得惊人，总能给你意外惊喜。

Life Philosophy

别为现在的贫困而苦闷



生活是好是坏，很大程度是由人的思维决定的。你要把眼前的贫困当成磨炼自己的机会，成就你一身耐磨的本事，它会是你取得财富的原动力。

有一位做水手的父亲，常年在海上漂泊，往来于大西洋各个港口，很难跟家里的孩子亲近。但是只要一有机会，他就会带着儿子去参观名人故居，给他讲故事。家里并不富有，甚至称得上贫困，旅行这个“奢侈”的爱好却一直坚持下来。

给孩子留下深刻印象的有两次。第一次是去参观凡·高故居。孩子看到凡·高睡过的简陋的小木床和穿过的裂了口的皮鞋，疑惑地问爸爸：“这个大画家的画不都是价值连城吗？”父亲说：“是的，但是他生前并不出名，穷得连媳妇都娶不到。”

第二次意义非凡的故居之旅是丹麦安徒生的故居，那是一间非常简易狭窄的阁楼。孩子又问：“难道安徒生不生活在童话般的皇宫里？”父亲回答：“当然不是。他是典型的贫民，父亲是个贫

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苦的鞋匠。”

两次关于“贫困”的观光给孩子留下了极为深刻的印象。后来，这个孩子坚持读书，长大后从事新闻工作，并成为美国历史上第一位普利策奖获得者。他回忆说：“贫贱的出身让我自卑了很多年。我一直认为自己是不可能有出息的，好在父亲让我看到凡·高和安徒生的过往，这两个人告诉我，上帝没有这个意思。”

我们不得不客观地承认，即使是在科技发达、经济快速发展的今天，贫困在某些地区、某些人群中间依旧存在着。有些人选择默默忍受，有些人则痛恨自己的“出身”，抱怨自己没有生在锦衣玉食的富有人家里。这都是比较消极的态度。

事实上，贫困本身并不可怕，可怕的是贫穷的思想——认为自己“注定”就是穷人。一旦被这种思想束缚住，就丧失了斗志，等于向命运投降，也就没有了反败为胜的可能性。

我们应该学习那些与贫困抗争的人。正因为品尝过贫困的滋味，知道穷苦的可怕，才会调动起对财富的欲望，才会用超出常人百倍的毅力去追求财富，你的潜能才会被激发出来，构想才会源源不断地涌现出来，并且具有强大的行动力。

日本有一位著名歌手名叫千昌夫，他就是一个典型的从贫困中跋涉出来的孩子。他家中兄弟三人，他排行老二。他的父亲在他小学三年级时就去世了，全家的经济压力就压在母亲一个人身上。因为实在太穷，他们无力支付电费，常常被停电。母子四人就只能点起蜡烛照明。即便是那样，要强的母亲也没有让孩子荒废学业，硬是要他们一路读书，争取更大的“作为”。千昌夫顺利地念完初中，升入高中，贫困的酸楚一直煎熬着他。高中二年级春假的一天，千昌夫独自一人乘夜间列车离家出走，直奔东京成为“漂一族”。他吃尽各种苦头，辗转拜到作曲家远藤实门下学习声乐，从跑龙套的小歌手开始，慢慢积累，慢慢成长，终于成为风靡全国乃至世界的歌手。

后来，他不但靠唱片销量成为富翁，还有了自己的实业——夏威夷毛伊岛的豪华饭店。即便如此，他心中最大的力量，还是幼年贫困时家中照明的蜡烛。贫困像一根鞭子抽打着他，提醒他努力努力再努力，一定要用自己的双手跟命运搏斗一番！

霍兰德说过：“在最黑的土地上生长着最娇艳的花朵，那些最伟岸挺拔的树林总是在最陡峭的岩壁中扎根，昂首向天。”高普更是一语道破天机：“与贫困做斗争不仅磨炼了我们的意志，也为日后更为激烈的竞争准备了丰富的经验。”

在现实生活中，我常看到这样的人，把自己一切的不幸都归结到“出身不好”“没有家庭背景”“没有雄厚的财力做支撑”。他们只会说：“要是我有钱的话……”

回头想想，我们的国家富裕起来不过是这几十年的时间，倒退三十年，大家都是贫困者，为什么现在有的人很富裕，而有些人依旧贫困呢？思路很重要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很多国内的富豪都是苦出身，正因为他们受过苦，所以才发愤图强，从身无分文、白手起家到创立事业，最终的目的就是要赶快自贫穷中脱离出来。“希望集团”的老总刘永好曾经坦率地说过：“我小时候家里穷，我最大的梦想就是每星期能吃上麻婆豆腐和回锅肉。”

与其诅咒贫困，为贫困而苦闷，不如动手跟贫困斗争。人类好多优秀的品质都是与“贫穷”“困境”誓不两立、水火不容的，例如自信、勇气、乐观、坚韧……如果你一味憎恶贫困却不去改变它，就只能承认自己的软弱和无能。

相反，当你意志坚定地走上奋斗的道路之后，任何不堪和困窘都会在你强大的信心面前退避三舍，“成功”和“财富”会离你越来越近。

Life Philosophy

修剪你的欲望



苦恼通常不是因为自己拥有的太少，而是因为自己向往的太多。向往本身不是坏事，但向往的太多，而自己的能力又不能达到，就会构成长久的失望与不满。

小时候常有这样的事，看到别的小朋友有一款新上市的玩具，于是羡慕得不得了，自己也渴望拥有，于是吵着闹着跟父母要。软磨硬泡之后，父母终于买下送给你，你欣喜若狂、爱不释手。可是，用不了多久，你又会惦记上其他玩具，那个来之不易的宝贝很快就失宠了。

长大后，你的目标可能不再是玩具，而是其他一些更珍贵、更高级的东西。但是你那种渴望程度丝毫不减，一朝不拥有，一朝心痒痒。

这就是欲望的根苗。自己没有的就想得到，满足了这个还期求更多，甚至为了达到目标采取种种“非正常”手段，不知不觉就成了欲望的奴隶。你想要的不再是玩具，自己却成了欲望的玩具！要想活得自在、舒适，就要学着正确处理欲望。

首先，我们必须肯定欲望的存在。真正“无欲无求”的人是很少的，要是对任何东西都没兴趣，生活还有什么乐趣可言？但是，难就难在掌握欲望的“度”。

在农作物的种植中需要遵循一个原则，无论是苹果也好西瓜也好，一个枝蔓上是不能留太多果

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

实的。你需要留下少量的优质的幼果，剪掉劣质的，以保证有限的水分、养料和阳光被那几个存留的果实充分吸收，成为最好的果实。如若都留下，那些果子都长不好。

我们的心灵就像枝蔓，上面挂着各种欲望的幼果。如果你任其自由生长，每一个都想满足，最终很可能一个都满足不了。因为人的能力是有限的，很难满足这个同时又满足那个。所以，我们需要"修剪"欲望，给心灵剪剪枝，确保最有价值的欲望能够实现，确保收获最甜美最丰硕的果实。否则，你的欲望就超越了"度"，就成了贪婪。

话说有个农夫十分渴望得到一块自己的土地，他就向主人哀求。主人想了想说："这样吧，你明天一早就从家里出发，尽力往远处跑，在终点处插一个标杆，然后往回跑。只要你能在太阳落山之前赶回来，家门到标杆之间的地就都是你的。"

听到这话，农夫第二天一早就开始不要命地跑，直跑到太阳偏西了还不知足。想到还要跑回去，只好恋恋不舍地插了标杆，再风一样往回狂奔。他终于在太阳落山前赶到了，只可惜，他用力太猛，精疲力竭，又极度兴奋，心脏再也受不了，摔了个跟头就再也没有起来。

主人吩咐人挖坑把他埋了。站在他坟前，主人摇头叹息："一个人需要多少土地呢？其实就这么大。"对于一个农夫来说，渴望拥有自己的土地是再正常不过的欲求，但是他没有掌握"度"，过分贪多，最终成了命短福薄的可怜鬼。

害他的是贪婪，不是欲望——或者说，是未经修剪的欲望。罗马政治家及哲学家塞尼加也说："如果你一直觉得不满，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。"记住，即使我们拥有整个世界，我们一天也只能吃三餐，一次也只能睡一张床，穷鬼和富翁都可以得到这种享受，在这一点上二者没有区别。

要如何"修剪"欲望呢？首先，要懂得一个道理：很多东西不一定要拥有，欣赏就很好。

某珠宝商店橱窗里陈列着许多琳琅满目的戒指、耳环等首饰，都是贵重的钻石、金子等做成的，非常华丽耀眼，引得好多人驻足围观，然后进店一看究竟。

有个穷人站在橱窗前欣赏了好久，他是绝对买不起的。不过，他也走进了珠宝店，找到店主说："谢谢你！"店主人惊讶："有什么好谢的？我又没送给你！"

穷人回答："我光看看就很开心了。虽然我买不起，但是那些买得起的人，买回家去不也只能看着吗？既然这样，在外面看看就很开心了。而且，我还不用担心这些宝贝被偷。"

当你遭受欲望煎熬时，不妨学学这位穷人的豁达。很多人都在为"高攀不上"的目标痛苦不已，进而忽视眼前的幸福。静下心来想想，那些东西真是十分"必需"的吗？没有它们生活还不是照样过？为了"无用"的东西劳心费神，实在不值得。其次，我们还要懂得分辨真假，不要被假象迷住眼睛。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

某知名教授在课堂上做一个实验。他准备了两杯液体放在讲台上，一杯是黄色的液体，一杯是白色的液体，然后故作神秘地对学生们说："你们轮流上来品尝这两杯水，任选其一。尝完了先不要说是什么味道，等实验结束后我再向大家解释。"

随后，班上的同学先后走上前，按照自己的意愿端起杯子尝一口，有人尝黄色的，有人尝白色的。全班五十多个同学都参加了，三分之二以上的人选择了黄色的液体。

品尝环节结束，教授问："黄色的水是什么？"同学们表情痛苦："是黄连水。""你们做出选择时是怎么想的？"教授问其中第一个学生。那学生回答："因为它看起来像果汁。"教授笑了笑，然后问尝过白色液体的同学："你们喝了什么？""糖水！"异口同声。"你们做出选择时是怎么想的？"教授问其中第一个学生。

"因为果汁虽然好喝好看，但是并不能解渴！"

教授说道："绝大多数的同学根据颜色就选择'果汁'一样的水，结果却喝了很苦的黄连水。只有极少数的同学根据自己的需要选择了能解渴的水，却喝到了甜的糖水。这就是我想告诉大家的，不要被表象迷惑，很多欲望都是这样欺骗你的。当你眼花缭乱无所适从的时候，应该从自己的内心需要出发去取舍，而不是盲目地追求外表的浮华。"

世间有很多东西都像那杯黄连水一样用假象迷惑你，你被那种欲望牵制着，为它付出很多很多，到头来非但得不到快乐，还让自己吃苦。所以，在诱惑面前要懂得自我节制，当欲望的小树苗生出太多果实的时候，一定要懂得摘掉一些，确保最重要的得以实现。

Life Philosophy

坚韧是一种力量



现在是一个竞争激烈的时代，我们通常处于竞争的核心区，这就意味着承受更大的压力、遭受更多挫折。我们必须把自己变得更坚韧，能适应各种环境，应对各种变局。

⊙ ⊙ ⊙

美国前总统柯立芝在其晚年的人生回忆录中写道："世界上没有一样东西可以取代顽强和坚

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

韧。才能不可以——怀才不遇者比比皆是，一事无成的天才也到处可见；教育也不可以——世界上充斥着学而无用、学非所用的人。只有顽强和坚韧，才能无往不胜。”这句话也是麦当劳的创始人雷·克洛克最欣赏的格言。

所谓“坚韧”，包括两层意思，坚和韧。

坚者，牢固，结实。用在意志上，就是说你要“铁了心”去做一件事。别人奚落你，你可以泰然处之；命运捉弄你，你可以重整旗鼓再来。不管遇到多大困难，你都要拿出比困难更强势的姿态来压倒它。所谓“困难是弹簧，你弱它就强”。当你自己足够坚定的时候，就会有披荆斩棘的勇气，让你坚持到底。

韧者，本意是“耐割耐划的皮张”，引申一下，就是说在受到外力挤压时可以变形却不折断，不改初衷。人有了这种精神，才能在遭遇强敌时适时妥协、低头，内心却不改变。这也是一种生存技巧，一种迂回策略。坚和韧放在一起，是刚柔并济，是双管齐下，是铁布衫和绕指柔的双重结合。一个人如若拥有了这样的力量，自然能够心智强大，超越一切。

在哈利·波特系列小说风靡全球、掀起世纪文学风潮的同时，它的作者、英国作家J.K.罗琳本人的经历也成了传奇。成名之后，她是坐拥5亿英镑的富婆，谁能想到此书出版之前她的贫困潦倒和情路坎坷？

按时髦的说法，罗琳算是“闪婚族”，她大学毕业之后只身前往葡萄牙发展，在那里结识了一位记者，迅速恋爱、结婚，并生了一个女儿。无奈，这段婚姻结束得很快，罗琳独自带着女儿回到英国。她没有工作，没有收入，栖身于爱丁堡一间没有暖气的小公寓里，靠失业救济金支付房租。那段日子，她甚至想到过自杀。后来，在心理咨询师的帮助下，她渐渐走出阴影，也找到了一份出版社编辑的工作，主要任务就是给读者写退稿信。很快，聪明的她清楚地知道了出版商喜欢什么样的稿件，这为她写作哈利·波特系列小说奠定了基础。与此同时，哈利·波特的形象也在她的脑海中日益鲜明起来。想到就开始动手！罗琳着手书稿创作。她在简陋狭小的公寓里写书，可是到了冬天，公寓里没有暖气，手冷得根本没法写字，她就推着婴儿车跑到附近一家咖啡馆边取暖边写作，手头拮据的她只能点一杯咖啡。她回忆说：“我的日子就是永远都很难找到时间写作，以前我是单亲妈妈，白天要打工，晚上则要独自一人带小孩。”

罗琳就是这么熬着、挺着，她花了5年才写好第一部。可惜的是，书稿完成后，出版并不顺利，被几家出版社退稿。她差不多花了一年时间才找到出版社。终于让那个“千锤百炼”的小魔法师面向大众了。

这位了不起的母亲不但孕育了哈利·波特，更给广大的“哈迷”树立了做人的榜样。无论在怎样的逆境中，心里总要有所追求，有所坚持。偶尔的脆弱是允许的，但是要积极地寻求帮助让自己

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

坚强起来。在各种挫折的面前，偶尔软弱是可以的，但是不要放弃最初的梦想。不难想象，倘若罗琳向苦难的生活低头，让“难产”了5年的作品“流产”，我们的书籍、电影就少了一个强大的魔法偶像了。

吉本写成《罗马帝国衰亡史》，耗时20年；乔治·班克罗夫特写成了《美利坚合众国史》，耗时26年；牛顿写《古代国家编年史》，前后改了15次；乔治·史蒂芬森用15年的时间改进他的火车头；瓦特用20年来改进冷凝机；哈维观察了8年，才出版了揭开血液循环奥秘的著作——当时他被同行们称作精神病患者、骗子。

坚韧可以使人们克服一切困难，它可以使人们成就一切事情。坚韧可以使人们在灾祸来临时不至于覆灭；可以使贫苦的青年男女接受大学教育；可以使纤弱的女子担当起家中的重担，维持家中的生计……人类的整部历史，都得归功于开拓者的坚韧。

以前我们受的教育是要“坚强”，其实，“韧”比“强”更有力。石头碰石头往往会两败俱伤，四两拨千斤则能够取胜。沉重的现实生活可能在不断蹂躏你的心，越是这样，你就越要培养韧性，折不断，压不坏，不管受什么委屈，受什么挫折，你像不倒翁一样辗转腾挪，就能站立到最后，成为赢家。

Life Philosophy

宽容是淡泊的人情味



做人说难也难，说简单也真的很简单。如果我们都能从自己做起，宽容地对待他人，相信你一定会有许多意想不到的收获。



中国是个讲究人情味的国家，而最能体现“人情”的，莫过于“宽容”两个字。得罪了对方说句对不起，对方若是依旧横眉冷对，你肯定异常难受；对方若是坦然一笑说“没什么大不了”，疙瘩立刻就解开。简单的一来一往，人情就结下了。

宽容，要“宽”，要“容”。凡事往开了想，那叫“宽”；心里装得住人或事，那叫“容”。能宽能容，自己的心情会很好，与周围人的关系也会很融洽。尤其是生活在这样一个复杂的社会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中，只有宽容才会发现别人的长处，才能够更好地与人合作。

古往今来，但凡成大事者，都有宽广的胸襟和容人的雅量。气度宽大，才能使众人归心；胸怀无边，才能得他人尊敬。舜的母亲和弟弟曾试图害死他，他却不计前嫌原谅他们，得到尧的欣赏，才能继位；齐桓公不计管仲一箭之仇，反而任他为相，终而成就霸业；廉颇负荆请罪，蔺相如化戾气为祥和的故事至今传作美谈……这一个个生动的事例都说明了胸怀宽广的重要性。《红楼梦》中最懂得做人之道的"宝姐姐"，经常被伶牙俐齿的林黛玉打趣，可是她并不气恼，仍旧"颦儿，颦儿"叫个亲热，这广阔的胸怀就是她在贾府上上下下获得好口碑的重要法宝。

此类"人情味"绝非中国才有，乃是世界通行的法宝。服装业巨子施瓦茨的成功，就与他宽广的胸怀和容人的雅量密不可分。

从业初期的某天，施瓦茨拿着样品经过一家小店，无缘无故地被讥讽嘲笑了一番。那店主阴阳怪气地说："你的衣服只能堆在仓库里，再过几年也卖不出去。"

施瓦茨并没有反唇相讥，而是诚恳地问："请问您有什么好的建议吗？"

那位店主果然列出了很多合理建议，头头是道，让施瓦茨大为吃惊。施瓦茨提出高薪聘用他，那店主却不领情，还说他"想得美"，语气颇为狂妄。

如此无礼，换作旁人早就不理他了。施瓦茨却不放弃。他认定店主是个人才，一定要拉他做自己的帮手。

施瓦茨多方打听，才知道这位小店主原本是一位极其杰出的服装设计师。只因他性情怪僻、不懂为人处世，在原来的公司里得罪了很多上司，才一气之下辞职出来自己开店的。

施瓦茨弄清楚事情的原委后，拿出"三顾茅庐"的劲头来，三番五次去找那位设计师，悉心请他指点。起初，设计师并不买账，甚至劈头盖脸地骂他，俨然把他跟其他不近人情的老板混为一谈。施瓦茨并不生气，就当没听见一样，改天仍旧去拜会他，跟他聊天，问他开店有没有困难，是否需要帮助。

时间一长，那位设计师自己都感到不好意思，终于答应出山，但是条件非常苛刻。他要求自由自在地上下班不受约束，还提出，他一旦不满意便要更改设计图。非但如此，在实际工作中，那位设计师完全不顾及施瓦茨老板的身份，经常当众顶撞他，让他难堪。

施瓦茨从无怨言，包容他这些"乖张"。后来，那位设计师为施瓦茨创造了巨大效益，协助他建立了一个庞大的服装帝国。

施瓦茨的做法生动印证了那句古语："高山不辞土壤，才能成其高；大海不择细流，才能成其大。"他网罗人才不光是用高薪和高职位，最重要的还是通过宽容传达出来人情味。

我们在工作、交友、恋爱中时常会遇到此类情形：自己的功劳被别人抢走了，自己的风头被别

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人压住了，或者恋人不明白自己的用心良苦害你受委屈……你都是怎么处理的呢？有人会“一哭二闹三上吊”，要么满世界发通牢骚，说些狠话。但是这些根本就于事无补，不会对既成事实有任何帮助。背后嚼舌头就能把被抢走的风头抢回来吗？当然不能。

倒不如，眉间放一字宽，由它去。何必把自己弄得精神紧张、情绪波动、心跳加快、呼吸急促、血压上升。你的对手看你气得哆嗦成一团，如筛糠一般，高兴还来不及呢！周瑜不是被诸葛亮气死的，他是被自己的小心眼儿累死的。

将心比心地想一想，我们每个人都不完美，优点与缺点、美丽与丑陋共存。当这些小毛病在我们身上暴露出来时，身边的人也是在容忍我们的。认识到这一点，在与人相处的过程中，我们就要学会宽容别人。

苏律师在工作之余担任着电台一档节目的嘉宾主持人，为听众提供一些免费的法律咨询和援助。很多人得到他的帮助之后都会表达深深的谢意。然而，有一天，一位听众打进电话来，不但不道谢，还骂骂咧咧地发牢骚。苏律师提醒了他几次，这位听众毫不领情，依旧口不择言。主持人示意，可以切断这个电话。苏律师却保持了良好的风度，没有生气，也没有挂断电话，只是嬉笑着讲了几个笑话，掩盖那个听众的声音。

假设苏律师挂掉电话，不明就里的听众肯定会觉得他没有礼貌，不近人情，其他打电话的听众就会觉得受到了伤害。那位听众究竟为什么在节目中骂人，苏律师不得而知，但是他觉得他不是坏人，只是个需要发泄情绪的听众。或许他受到了什么不公正的待遇，或许他得不到自己想要的援助，是个值得同情的人。所以，苏律师原谅了他的无礼，既顾及了他的感受，也顺利化解了风波，妥善保证了节目播出的质量。

我们在受到外来的误解和委屈时，需要一点儿使自己心胸宽阔的功夫。否则，心胸狭窄，受到一点儿刺激就受不了，承受不了委屈，喜怒都挂在脸上，这样的人自然成不了什么大事，也很难受到周围人的欢迎。

其实，在日常生活中，人与人之间的矛盾没有大到“不共戴天”的地步，只是一些细枝末节的不同罢了。生活中有许多事当忍则忍，能让则让。忍让和宽容不是怯懦胆小，而是关怀体谅。忍让和宽容是给予，是奉献，也是人生的一种智慧。

“大肚能容，容天容地，于己何所不容；开口便笑，笑古笑今，凡事付之一笑。”这就是弥勒佛宽广的胸怀，宽容和笑脸是弥勒佛的最大特征。有了宽容的胸怀，就会有容天容地容江海的崇高和博大，更有来自心底的、真正的快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



抱怨要适度



想抱怨的时候，深吸一口气，尽量延长呼出去的时间。在这个过程中，氧气与血液中的红细胞充分接触，会使你原本躁动的心情趋向平静。当你这口气差不多“出”了，先前的抱怨也就没了。一次不行就多试几次，把“怨气”变成“深呼吸”吧。

⊙ ⊙ ⊙

当今的生活，让人产生抱怨的事情太多了：工作任务多到让人绝望；三更半夜还手脚冰冷地加班；说好的年终奖金都打了水漂儿；老板整天拿裁员吓唬人；房价居高不下说降不降；物价一路飙升，涨上去的一点点工资根本不够花……怨气简直无孔不入，抱怨几乎成为每天的必修课，不知不觉就“怨不离口”。

抱怨专家要小心了！恐怖片里，女鬼可都是怨念化成的！

不能不抱怨，也没有人能够做到不抱怨。我们需要注意的就是个“度”。度掌握好了，抱怨就成为缓解压力、释放心灵的好方法；若是抱怨过度，则是一种病态，不但危及个人形象、心灵健康，还会把这种病蔓延到周围其他人的身上。

我们先看个反面的例子，也是历史上著名的“怨妇”故事。

法国皇帝拿破仑三世爱上了一位女伯爵依琴尼·迪芭，认为她是“世界上最美丽的女人”。大臣们对这份相思之情表达了不满：“迪芭仅是西班牙一个并不重要的伯爵的女儿。”言外之意，她并不能在政治上辅佐拿破仑三世，也无法成为他才貌双全的贤内助。

可是，拿破仑三世偏偏“鬼迷心窍”，认定她是“真命天女”。她的优雅、她的青春、她的美丽都使拿破仑三世感到幸福，他兴奋地向全国宣布：“我已挑选了一位我所敬爱的女人做我的妻子。”

就这样，两个人步入了婚姻的殿堂。客观来看，他们具有一桩美满婚姻所必须具备的所有条件——权力、财富、地位、声望，郎才女貌、郎情妾意。重要的是，他们彼此真挚地相爱。这不是百分之百的完美婚姻吗？还有什么生活可以超越这甜美的童话？

然而，迪芭小姐成为皇后，拥有了其他女人羡慕的一切，并没有感恩命运的馈赠，而是对生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有诸多不满。她担心自己的男人会爱上其他女人，担心他忙于政务忽视了她。她会为一点点小事就妒忌猜疑，每天都闹些小脾气，就是为吸引他的注意力。她会在丈夫正处理国家大事时闯进他的办公室，也会在他与大臣们正在开会时不请自来，她绝对不允许他单独一个人，更不让他有接近其他女人的机会。

抱怨夹杂着无理取闹，皇后的做法日渐升级。她会闯进拿破仑三世的书房，暴跳如雷，恶言谩骂。后来，她全然不顾“家丑外扬”，跑到自己的姐姐那里抱怨自己的丈夫，她诉苦，哭泣，喋喋不休。她从全世界都羡慕的皇后变成十足的“怨妇”一个。

抱怨真的把那个如花似玉的女人变成了“女鬼”。拿破仑三世再也不喜欢她、娇宠她，甚至想方设法躲着她。有人记载：“拿破仑三世时常在晚间，从宫殿一扇小门潜出。用软帽遮住眼，只带一个亲信侍从，去与正期待着他的一个美丽女人幽会。”皇后则放声哭诉说：“我最害怕的事，终于降临到我身上。”

没有人同情她。人们都认为她咎由自取、罪有应得。一个“怨妇”就该有怨妇的下场，往日的美丽童话被她过度的抱怨牢骚粉碎了。

适可而止的抱怨是一种合情合理的情绪宣泄，不怨就憋得慌，怨完心里会宽敞些。从这个角度说，抱怨是一剂心理镇痛药。然而，过度的抱怨影响心情，让人无法冷静下来思考问题，导致理性丧失、判断失误，所以会破坏工作、摧毁婚姻、颠覆生活。

我们人类是具有思维和感情的，情绪的波动在所难免。然而，我们必须清醒客观地认识到，很多场合、很多时间里是不容许我们随便发泄情绪的，因为每个人都有情绪，倘若大家都任意发泄，那就会乱成一团了。即便是在家庭或者朋友圈子里，任怨气毫无保留地“释放”也会影响彼此之间的感情。所以，学着自我控制就十分必要了。换个通俗的说法，就是“忍”。很多人会不屑地说：“忍字头上一把刀，有什么好忍的，忍来忍去还不是自己难过？”这样抱怨的人，恰恰尚未领略忍的要诀。想想看，当你做一件喜欢的事时，是不是总有欲罢不能、忍不住的感觉？那是因为正在做的事让你心情愉悦。反过来，一件烦人的工作，或者一顿批评，总让你“忍不住”。这是因为它让你难受。你不妨试着把“忍”当成一种策略，一种涵养，一个过渡。有道是“小不忍则乱大谋”，你忍过眼前小小的不平等、不平衡、不平静，就可以期待日后更好的崛起和飞跃。吃点儿眼前亏，以后图个大便宜。这才是聪明的“忍”，是深谋远虑的“忍”。

在生活中，有许多无谓的争端都是源于在小事上不能忍耐，很多痛心的失去都是因为无法忍受微小的损失。一时不能忍，常常会铸成大错，不仅伤人，而且害己。凡事都能够容忍，就算不是英雄，也是个能成大事的人。至少，能够让自己的人生多几分豁达和澄明。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不公平是你奋发的契机



用宽广的胸怀去接受客观存在的“不公平”，用灵活的头脑和卓越的胆识去改变你无法接受的“不公平”。那些让你心理失衡的“错位”就是你激发潜能的动力。

据说，上帝在创造万事万物时也有“百密一疏”的错误。

鱼类被创造之后，上帝担心它们在大海深处会受不了强大的压力而被压死，于是，赠给它们一件礼物——鱼鳔。这个东西就像气囊，鱼类可以通过缩小或者增大气囊来控制自己的浮沉，那样就可以轻松自在地在海中遨游。

然而，在上帝颁发“礼物”时，鲨鱼不见了。上帝担心这对于鲨鱼来说太不公平，可是他花了好大的工夫也没找到那些家伙。他想，算了，怪它们运气不好，让它们自生自灭吧。

亿万年很快就过去了，上帝很好奇，当年没有得到鱼鳔的鲨鱼活得怎么样，会不会早就被大海的压力压得种族灭绝，或者被其他鱼类吃掉。他召集所有海洋生物聚会，想看看鲨鱼的情况。不料，一群威猛强壮、凶悍无比的“怪兽”冲上来说，它们就是当年的鲨鱼。

上帝觉得不可思议，它们非但没死，反而变得更加强大。鲨鱼说：“您没有给我们鱼鳔，这太不公平了。我们时刻面临大海压力的困扰，只有不停游动才能保证自己不沉入海底。恰恰是因为不停地游动，使我们有了更强壮的身体、更威猛的身躯，成为海中霸王。”

不公平，反而成为弱者发奋的动力！

“这世界有些人一无所有，有些人却得到太多……”二十年前就有歌词这样感慨世间的不公平。可见这样的客观事实从来都有，日后也将继续存在。

这么说并不武断，比尔·盖茨在母校哈佛大学做演讲时也说过：“我离开哈佛的时候，根本没有意识到这个世界是多么不平等。人类在健康、财富和机遇上的不平等，差距大得可怕，使得无数的人们被迫生活在绝望之中……我花了几十年才明白了这些事情。”

用脚指头想想也能想明白，“不公平”的事情太多了。职场中，本科生跟研究生的待遇不一样；有本地户口的人跟没有本地户口的人面临的门槛不一样；你能力很强，好的工作机会却轮不到你，反倒被一个专业技能不如你的人抢了先，只因他是老板的亲戚；明明是你克服万难，披荆斩棘

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

攻克一项大难关，上司却一马当先抢了你的功劳……

职场是这副德行，生活中的“不公平”就更多了：你喜欢的姑娘偏偏靠在别人肩上；学校里大家追求不到的校花最终嫁给一个“糟老头”；万里挑一、相貌堂堂的“钻石王老五”偏就娶了个毫不起眼的“灰姑娘”；你头一天才咬牙吐血买了一款新手机，第二天同事再买就打了八折……

不公平，简直就像空气一般无处不在。有句话说得好，接受不能改变的，改变不能接受的。如果你对眼前不公平的事情心存怨恨，不妨想办法改变它。

有个自以为很有才华的建筑设计师，整天抱怨怀才不遇，异常苦闷。有一天，他在工地上跟一位搞装修的同事谈及时运不济，慨叹说：“命运为什么对我如此不公？”

那位同事笑笑，随手在工地上捡起一颗不起眼的小石子，并把它扔到乱石堆中，说：“你能找回我刚才扔掉的那个石子吗？”那位设计师狐疑地看他一眼，低头找了半天，找不到。

同事把自己手上的戒指摘下来，往石子堆里一丢，“你能找到它吗？”

“当然啊，太容易了！”设计师随手就捡起了那枚金灿灿的戒指。

“道理很简单嘛，如果你还只是一颗石子，而不是一块金光闪闪的金子，就永远不要抱怨命运对自己不公平。”同事笑道。

事实上，那位同事连大学都没有上过，只有一个中专学历。他也曾经慨叹过“不公平”，但是他凭借自己的本领和智慧扭转了那种“不公”。

当年，他中专毕业，到城里的一家装饰材料店做了一名学徒工，老板给他很少的一点儿零花钱，生活很苦。但是，他很快就学会了鉴别各种装饰材料的优劣。他还利用闲暇时间看书，补习有关家居装饰的知识。他甚至用攒下的钱报名上了夜校，学习电脑设计。

后来，他去全市最大的一家装饰公司应聘。到了现场一看，他就有些心灰意冷。招聘方只要本科生，连大专生的简历都投不进去，更不要提他这个中专生了。他感慨着“不公平”，打算离开，可是转念一想，既然来了，为什么不能试一试呢？自己有好几年的从业经验，而且学过专业的知识，只是缺少一纸文凭而已。想到这里，他决定等到最后。

终于轮到他进去面试了，他对面试官说：“先别问我的学历好不好？我绝对能胜任这份工作。不信，我演示给你看。”

说着，他就随手指着面试官办公室的地板砖说出了它的材质、价位等，又指出他办公室的装修不够环保，有甲醛的味道，甚至提出他办公桌的材质并不是实木而是高密度板。

负责招聘的人很惊讶，但是很快就说：“看得出来你经验丰富，但是我们需要的是有专业知识的高学历人才，你能操作电脑做装饰图吗？”

他信心满满地说：“能。”然后，他打开自己带来的简历，里面有很多他的设计作品。他终于

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

赢得了招聘方的信赖，在众多大学生中脱颖而出，拿到了那份工作。

其实，“不公平”不一定是坏事，它让你更加客观地认识自己，认识这个世界，找到你与其他人之间的差距，并且迎头赶上。也许你跟其他人不在同样的起跑线上，但是你付出十倍二十倍的努力，拿出龟兔赛跑的信心和毅力来，终究能够改写那个“不公平”。



感谢折磨你的人和事



无论周围人、事对你如何不利，你都应努力控制自己的情绪，再苦也要笑一笑。若是你哭了，对方也就达到了目的。你笑出来，对方反而自讨没趣。

⊙ ⊙ ⊙

现实生活中总有“讨厌鬼”以折磨他人为乐，即便是在童话世界里，也有这样黑心肝的人。比如哈利·波特系列小说中的魔法学院里，那些平民出身的小魔法师就被魔法师家庭出身的孩子嘲笑为“泥巴种”。

事实证明，“泥巴种”并不见得就低下。来自平民家庭的赫敏聪明机智，成绩最好，学习最认真，总能在关键时刻协助哈利·波特完成重大任务。别人越是嘲笑她，她越要向他们证明自己是优秀的魔法师。

真实世界中没有魔法学院，却有“魔鬼教授”。

某作家于女士年轻时就喜欢文艺，爱读小说写小说，一心想考入名牌大学的中文系。然而，天公不作美，她偏偏在高考时分数不理想，被调剂到了历史系。第二学期，她申请转到中文系，就拿着自己的成绩单去见负责相关事宜的教授。那位教授看了看她的成绩单，带着满脸不屑的表情说：“这样的成绩还想进我们中文系？”这还不算，教授竟然把成绩单直接丢给她。成绩单飘落到地面，小于的脸色异常难看。

她心里满是委屈、难堪、羞辱和愤怒。她暗暗发誓，有朝一日，她一定到顶级学府的中文系深造，还要学好英文，成为双语写作名家。她要让那位老师后悔自己当初有眼无珠！

后来，小于发奋努力，成为历史系成绩最优异的学生，并且得到保送读研究生的机会。让同学

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和老师费解的是，她放弃了来之不易的大好机会，选择出国留学，攻读文学硕士。

再后来，她不但在美国拿到了英美比较文学的博士学位，还回到了当年曾经“受辱”的学校任教，并成为国内小有名气的女作家。

曾经鄙薄过她的那位教授早已不记得当年的事了，曾经的小于、现在的于作家也没有向他提起过。但是她已经不再怨恨他，相反，对他心存感激。如果他当年顺利给她办理了转换专业的手续，说不定就没有她日后的成就了。

有人说，命运要给你一件厚礼时，通常不会有好的包装；外表过于美好的东西，里面反而可能是害你的毒药。看来，“折磨”这东西就是外表邪恶、内在贤良的一份大礼了。

不管谁伤害了你，不管你遭遇了怎样的不幸，若是你能从中磨炼意志激发自己，就能反败为胜，让它成为你由弱变强的转化契机。

科西嘉出生的拿破仑家境并不是很好，他的父亲却坚持把他送进贝列思贵族学校读书。身边的同学非富即贵，都有显赫的出身，所以恃富而骄，经常讽刺家境清寒的同学。拿破仑就是他们“羞辱”的对象之一，总是遭到侮辱和嘲弄。拿破仑受不了这样的折磨，恳求父亲给他办理转学手续，他极力要求逃离这恐怖的环境，找一个跟他的家境相当的学校上学。可是，父亲固执倔强，坚持要他留在那里。父亲说：“没错，我们家穷，没钱，但是你必须留在那里接受最好的教育。”

窘迫的处境煎熬着他。同学们的捉弄撕扯着他的心。可是，他不得不一一忍受下去。这样的苦日子他一熬就是五年。纨绔子弟们一直没有停止侮辱他，但是他越来越懂得沉住气、耐住性子，他的意志越发坚定，信心更加强大。

十六岁那年，拿破仑已经成为少尉，开始领取微薄的薪俸，经济状况稍稍好了一点儿，然而，打击突然降临，他父亲去世了。他必须从不多的收入中拿出一部分来赡养母亲。

那时，他接到了任务，要长途跋涉到凡朗斯的部队里。那里的环境简直比原先的学校还要糟糕。同伴们都不求上进，虚掷光阴，把钱和精力都用来吃喝嫖赌，大肆挥霍着青春。拿破仑没有钱，没有挥霍的资本。他身材矮小，想去交女朋友都无人理睬。他只好把所有闲暇时间都用在学习上。他泡在图书馆看各种军事方面的书籍。有同伴揶揄他是一个迂腐的书呆子，还骂他是个没出息的“可怜虫”，他都置之不理。他不怕孤独，不怕辛苦，意志坚定，进步飞快。他在那几年中积累了大量的读书笔记，后来出版印刷时足足有四大箱子。

渐渐地，这个相貌并不出众的小个子开始崭露头角。他绘制了科西嘉岛地图，并且在上面设置了防御工事。他的计算精确，布阵严谨，深受上级长官赏识。他开始被委任重要的工作，越来越受到重视。当年那个被羞辱、被嘲弄的穷孩子终于苦尽甘来。

拿破仑的成功固然跟他的天才和学识有关，还与他不怕逆境折磨、敢与环境抗衡的精神有关。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

假若他少年时期在一所普通的学校上课，无忧无虑地度过，不受冷酷无情的折磨，他可能就不会成为世界上人人皆知的拿破仑皇帝。

佛家说，一念天堂，一念地狱。折磨你的人和事在你身上起到怎样的作用，也就是“一念之间”。一个在磨难面前咬牙切齿的人无法摆脱磨难，一个懂得坦然应对一笑了之的人却能够尽快渡过难关。一个动不动就怒发冲冠对伤害自己的人加以报复的人，不会从根本上改变自己的困境；一个能够知耻后勇、奋发图强的人，才能笑傲江湖无对手。

那些折磨你的人和事就像魔鬼，恣意横行，闯进你的内心世界，目的就是把你的心智扰乱，让你发怒、发狂、发疯。如果你真的那么做了，它们就得逞了，你被它们打败，自己的生活也会一团乱。相反，如果你能不为所动，甚至感谢它们、利用它们、降服它们，它们就会成为你前进路上最好的陪练。



从想不开到想得开



我们所经历的每一件事，都是为以后作铺垫。如果你能够用这样的态度看待眼前的不愉快，那你就不会被“想不开”的氤氲蒙上双眼了。

⊙ ⊙ ⊙

于丹在《论语心得》中曾举过这样一个例子：一个人在星期一莫名其妙地挨了一顿暴打，他会在星期二去向周边朋友哭诉。到了星期三的时候，也许他被郁闷的心情整得不想见任何人，可是到了星期四，他就会压抑不住怒火去四处找碴儿打架，发泄心中的抑郁。

这个例子意味着什么呢？它意味着虽然你受过一次肉体上的伤害，但是精神上的折磨令你在每一天都不得不接受心灵的“暴打”，相当于事件过去后你每天都在继续挨打。

这个精辟的例子一针见血地指出了愚蠢的人会用“想不开”来反复折磨自己，而聪明的人懂得用“想得开”放过自己，继续优哉游哉地过着幸福的小日子。

有一个女人深深爱着她的丈夫，可是步入婚姻殿堂几年后，丈夫背叛了她，房子和财产都可以不要，只要离婚。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

被丈夫狠心抛弃的女人悲伤至极，到处向别人哭诉她的遭遇，并且用尽尖锐刻薄的话攻击她曾深爱过的男人。起初，朋友亲戚都是同情她、心疼她的，听她倾诉，给她安慰。可是随着时间的流逝，那女人丝毫没有振作的迹象，仍旧祥林嫂一般喋喋不休地纠缠往事、咒骂前夫。大家都开始有意疏远她、躲避她。

女人意识到了大家的冷漠，无奈之余，终于在家人的劝说下走进了心理诊所。

如同往常一样，她向心理医生诉说着自己感情中的不幸，用重复了千百遍的恶毒语言对前夫及他的情人进行了攻击。她还对医生说出了自己的困惑："我遭遇这样的不幸，亲戚朋友还抛弃我，我实在太绝望了。"

医生冷静地听她说了很多，然后对她说："人人都愿意跟志同道合的好友一同观赏美丽的风景，没有人愿意一直守着衰败不堪的烂摊子。"听罢医生的话，女人愣住了。

医生继续说道："你的朋友、亲戚远离你，是因为他们害怕你，不敢和你继续来往。"

女人大呼冤枉："不可能，不可能。我是受过伤害的人，我不可能再去伤害别人，更何况那些人都是我的好友，我可以信任依赖的人。怎么能说我要伤害他们呢？"

心理医生默默地打开身后的音响，放了些舒缓情绪的音乐，待女人渐渐平静下来，医生说："你的遭遇确实很不幸，朋友们也都替你惋惜。但是，你对过往的痛恨和对前夫的诅咒让你从一个令人同情的弱者变成了一个面目狰狞的恶人。想想看，一个被仇恨笼罩的人怎能不让人害怕？"

女人若有所思。

医生继续："丈夫离开你，是他的过错。你除了委屈、哭泣、咒骂，还应该在这次失败的婚姻中学到东西。至少要学会释怀、宽容，将心灵的尺度适当放宽。反之，你钻进感情的死胡同执拗地不肯出来，受伤的只有你自己。而当你用刻薄的话语攻击前夫时，你的举动已经在无意中伤害到你的朋友，让他们对你产生恐惧，对你敬而远之。"

女人听到医生的分析后如同醍醐灌顶一般，这么长时间以来她都不肯走出感情的沼泽，将自己置身于泥沼中苦苦挣扎。离婚一事对她的伤害太深了，她每天都在用悲痛给淌血的伤口加压，以至于久久不能痊愈。

经过医生的点拨，她开始尝试用另外一种眼光看待离婚这件事。她审视这几年的婚姻，分析丈夫为什么宁愿"净身出户"也要离开她。她从没有这么客观地看待自己以往的生活，她甚至找前夫面对面地谈了一次，问他究竟是怎么想的。

那次谈话之后，女人意识到在过去的几年中自己确实有很多做得不够好的地方，丈夫的背叛不完全是他一个人的错。她对婚姻有了新的认识。虽然丈夫的离开对她造成的影响依旧存在，她却不再像以前那样喋喋不休地抱怨、狠狠地诅咒。她的脸上又有了笑容，心中又有了期盼，她相信这次

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“失败”之后，她会在下一次做得更好。

从“想不开”到“想得开”，关键的转折点就在于从痛苦中总结教训。想不开的往往都是消极的事，我们沉溺在消极中不可自拔，就像陷进一片漆黑。非但如此，你还拒绝外界透进来的亮光，任由自己沉沦下去。

相反，你要主动寻找光明，用积极的心态看待这件事。老话说得好：“聪明人把经历当成老师，傻瓜把经历当成敌人。”世界是矛盾的统一体，如果没有消极的一面，积极的一面也就无从存在。如果我们能够理解这一点，就更容易接受现实。那个让你“气结”的点，很快就“通畅”了。



你能退而求其次吗

每个人的时间都是有限的，很多事不值得你浪费有限的时间去追。适时地放手也许才是最好的选择。退而求其次并非真正意义上的“退化”，而是剑走偏锋，特意为自己留下一点周旋余地，以求“东山再起”。



儿时受的教育里，印象最深的一条就是“锲而不舍”。如果认定你的目标就大胆去追吧，不要放弃，不要怕失败……这当然是没有错的，但是这是战略问题，是大方向的问题。在战术上，我们要学一招：退而求其次。简单说，以目前的力量无法直达目标时，先锁定一个较近的目标。

在漫长的人生旅途中，我们迟早都会有发现自己能力不足的时候，你会被巨大的无力感笼罩，产生严重的挫败感，甚至因此困顿、无助、绝望。比如，你十分渴望得到一组研究数据，做了无数次实验之后仍旧得不到。比如，你已经投入了大量的时间与精力在一单生意上，尽了最大的努力，客户还是不肯在合同上签字。比如，经过几番谈判、讨论、妥协、提价，你还是无法用合理的价格收购渴望已久的项目。比如，你已经从事某种职业很多年，却无法得到你想要的职位，并且业绩没有一点点起色，你是否还要继续坚持下去？

……

这不是你的错，仅仅因为你的力量暂时还不够。或许，是你锁定的目标有问题，或许，是你找

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

错了途径。所以，你需要停下来，“知难而退”，选择另外一个途径和方法。

我们常常形容一些顽固不化的人是“不撞南墙不回头”，你真的要撞得头破血流才愿意放弃吗？这时你应该反思一下自己：以自己的目标、能力来说，自己是否走错了路？因为有些人一开始的方向就可能是错误的。如果走错了路，就应该及早回头，去寻找一条适合自己、更有希望的路。成功学大师拿破仑·希尔曾经说过：“如果一开始没有成功，再试一次，仍不成功就应该放弃。愚蠢的坚持毫无益处。”

古人说：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”可见，“求索”原本就分“上”“下”。有时我们追求的东西太高了，在远远的天上够不着，不妨退而求其次，转为向下。当你饥肠辘辘的时候，不必一味追求饕餮大餐，只要寻着一口馒头已然很好——至少可以保证不饿死，留得命在，才能为日后享用大餐奋斗。西方对此也有共识，谚语说：“后退所以前跃。”换句话说，深深蹲下，是为了跳得更高更远。

文萱大学毕业之后开始了自己的“北漂”生涯，在广告公司做了两年文案之后，信誓旦旦要成立自己的策划公司。她联合了另外两个同道中人，把辛辛苦苦积攒的几万块钱全用来当作启动资金，一副“破釜沉舟”的样子。

当时，家人和朋友几乎异口同声反对她的做法，认为三个女孩子做不成什么“大事”，还是稳稳当当找个靠谱的工作比较好。但是文萱三人决定坚持自己的选择，她们充分相信自己的能力，并且信心十足，决意要在五年之内成为业内都认可的“行业明星”。

为了实现那个宏伟梦想，三个女孩开足马力，把休闲娱乐和谈恋爱的时间都用来谈业务、做文案、拜访客户。她们遇到了各种各样的经营难题，学着跟工商、税务等部门打交道，学着跟各类客户交流沟通。不幸的是她们遇到很难缠的客户，到期不付款，不履行合同。三个人被巨大的挫折感打败。她们怀疑自己是自作自受，甚至痛恨那些没有商业道德的人。

遭受一番精神的巨大折磨之后，她们险些关闭公司。可是，后来文萱说：“我们是不是把目标定得太高了？是不是太急于求成了？如果我们接一些小公司的订单，即便价格低廉，只要他们付款及时，能保证我们资金周转正常，就不会这么狼狈了。”

三人商量之后，决定照着这个路子再做一段时间。事实证明，她们暂时放弃结款慢的大客户、多与结款快的小公司合作的决策是正确的。虽然这样收入有限，但是保障了她们公司运营的基础资金，账面上不至于长期亏损了。时间长了，手头资金宽裕了，她们也能接一些回款慢的大单，公司境况竟渐渐好了起来。

三位元老终于摆正了心态：“没有必要在大客户这一棵树上吊死。小客户也是我们的财神！”文萱的策划公司已经开了四年，虽然没有赚到巨大的利润，却也渐入佳境，没有资金上的麻烦和困

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

扰，文萱和她的伙伴们都觉得很知足。

在这个诱惑无穷多的社会里，渴望工作、生活、爱情都一步到位是很难的。大多数人都事与愿违。明明你想要一，命运偏偏给了你二，你不得不面对三的结果，最后四又挡在你面前……百转千回的事情多着呢，你不退，命运会逼着你退。所以，不妨识相点儿，适当妥协，退而求其次。

也许，你为了职业理想，孤身到某个陌生的大城市去打工，那你就得忍受独在异乡为异客的孤独和痛苦，不要抱怨没有父母照顾你。

也许，你痴心苦等了多年的人偏就不爱你，你用尽一切方法也没法赢得对方的爱慕，那就不妨大方放手，成全她的幸福，也让自己的感情另谋出路。

也许，你忙于工作和应酬，没有大段的时间去看你喜爱的书籍或电影，那就不妨抓住坐车、等车、如厕的零散时间瞄上几眼，聊胜于无。

也许，你公务缠身，没有时间放假，更无暇到郊外大自然里散心养心，倒是可以在家里养几盆盆栽，在阳台上浇灌植物。把一片葱茏的绿意收进自己的小屋，也算是种补偿。

……

退而求其次，看似是一种“无奈”，却也是一种豁达的智慧。让你不至于在牛角尖中把自己逼得生不如死，也不至于为了强求某种东西而痛心疾首。若是目标太远，不妨分段完成，一个个小目标积累起来，一步步退让过去，说不定就有了另一番更好的景致。

Life Philosophy

把坏事当好事办



战场上没有常胜将军，生意场上也没有永不失手的绝对“操盘手”。你要学会面对“花落别家”的现实，换个角度看，那花明年就会开在你的庭院。



如果我们把世间的事截然分成“好事”和“坏事”，快乐就会少很多了。如果我们把结果截然分成“成功”和“失败”，成就感就会少很多了。要知道，这世界上很多事并不是泾渭分明的，很多时候，“好事”和“坏事”、“成功”和“失败”就是纠缠在一起的。所谓“祸兮福之所倚，福

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

兮祸之所伏”，祸福可以互相转化。所以，我们完全可以把“坏事”看作“好事”，当成“好事”去办。

苏先生在广告公司做文案，资历颇深。有朋友拉他一同跳槽出去创业，他没有同意。因为他有房屋贷款要还，每个月要有固定的收入才行。创业前期投入很大，收入却没有保障，他不敢轻易冒险。

没想到，转过年来，他所在的广告公司受到经济危机的影响，破产了。苏先生和其他员工一同成为“失业人员”。他到其他大公司求职，渴望再拿到与先前同等水平的薪酬，却很难实现。一气之下，他找到那位朋友，终究走上了创业的道路。

起初确实很艰难，收入不固定，作息时间也完全被打乱。自己当了老板根本就没有休息时间。再加上经济危机影响巨大，连经营多年的公司都破产了，他们这种新生的小公司要发展谈何容易？他一度怀疑自己办了一件愚蠢的事。

但是朋友劝他：“已经走到这一步了，你投入了时间、精力和金钱，不争取一下岂不是很可惜？况且，你去其他公司又拿不到太高的薪水。”无奈之下，苏先生只好跟朋友一起咬牙撑下去，尽量让自己的“背水一战”有个满意的结果。或许是天道酬勤，苏先生以前上班时打过交道的一位客户无意中找到他，问及他的境况。他说自己在创业，苦于缺乏客户资源。那位客户果断答应把手头广告交给他做，并且主动介绍客户给他。由此，苏先生的生意打开了局面，逐渐走上正轨。即便是在经济不景气的大环境里，他们的小公司也挣扎着生存下来，并且日益壮大。

你在做一件事之前，必定会对它的结果有所期待。当结果令你满意时，你就觉得是“好事”。当结果令人失望时，你就觉得是“坏事”。所以你的情绪才会受到结果的影响。

倒不如，把结果稍稍看淡一些，看看这个过程给你留下了什么启发。拿发明大王爱迪生来说，他为了寻找一种适合做电灯灯丝的材料，失败了不下一千次，真真够“倒霉”的了。他却乐观地说：“我现在知道有一千种材料不能做成灯丝了。”坏事，轻而易举就被他说成了好事，电灯发展史中少不了这漂亮的一段佳话。当我们去做某件事时，结果的“好”和“坏”总是各占百分之五十的可能性。当“坏”的一半不可避免地出现时，我们唯一能做的就是调整心态，看看有哪些是含有“好”的因素的。要记住，“永远不要说永远”“绝对不要说绝对”，好与坏都不是百分之百的。

三十二岁的时候，周敏的丈夫有了外遇，提出跟她离婚。他们是大学同学，结婚八年，孩子已经上小学，丈夫却背叛了她。她在最初有种五雷轰顶、天塌地陷的绝望感。

她用了一个星期的时间整理情绪，调整思路，审视自己的婚姻。丈夫的事业开展得不错，周敏自己也是杂志社的副主编，夫妻俩都是职场精英，但是渐行渐远，越来越没有共同语言。她早听说过丈夫在外花心，以为他早晚能够改邪归正，却没想到他会做出抛弃妻子的愚蠢选择。这样的人，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

挽留他有什么用？倒不如接受离婚，给对方，也让自己有“重新来过”的机会。

于是，周敏很爽快地跟丈夫离了婚，自己抚养孩子。她的决定甚至让丈夫目瞪口呆，不敢相信这是真的。可这确实是真的。

离婚之后，周敏用前夫赔偿的钱买了新的房子，跟孩子一起住。她每天照常勤奋地工作，照顾孩子饮食起居。以前，她总是花更多的心思在孩子和丈夫身上，反倒亏待了自己。现在好了，她为自己置办新衣新首饰，打扮得神采奕奕、光鲜靓丽。不知道的人，根本想象不到她已年过三十，还离过婚，追求她的小伙子几乎排队。

周敏的单身生活过得越来越有声有色，前夫的日子倒不好过了。他满以为离了婚之后可以跟情人过得开心，没想到那小情人根本不是过日子的人，衣来伸手、饭来张口，只会享受，根本不会照顾他，更不愿意给他生孩子。前夫找到周敏诉苦，周敏淡然一笑：“不好意思，我跟男朋友有约会，我不听你说了。”

“被抛弃”简直是所有女人的噩梦，特别是对已婚女人来说。但是周敏就能够把“坏事”当成“好事”做，不让自己陷入悲伤的泥沼，更不去扮演苦情戏里悲惨的女主角。

事情就是这样，好坏往往取决于你看待它的角度。把自己当成失败者，你就永远是失败者。鼓励自己去做个在失败中找出路的勇士，你就有迎来胜利的那一天。所有的“坏事”都是“纸老虎”，当你拿出乐观的心态去对抗它，它立刻败下阵来！

Life Philosophy

担心是最差的祈祷



你可以努力地去做其他事情以分散自己的注意力，用忙碌来冲抵担忧和恐慌。当你专注地做一件事的时候，就没有心思去忧虑别的了，担心也就停止了。

很多人遭遇着“我的未来在哪里”的迷茫和困惑。

有些人有稳定的工作、不错的收入，但因为压力太大，离职的念头几乎从没断过，只是碍于家庭需要这份收入才不得不咬牙苦撑着；有些人已经撑到了极限，走上了离职一途，却不知下一份

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

工作做什么；还有些人嫌薪水低离了职，可在找工作时因屡屡失败而灰心不已，进而影响到了身心……这些人都在不同程度地担心着自己的前途。

为生计担心还算有“理由”，可一些心理学家经过研究发现：很多人感到不快乐，不是因为他们此刻正受着什么事情的折磨，也不是他们有什么样的病痛，而是他们在反思过去的某件让他们心情不好的事情，或者是担心将会发生的事情而引起的情绪不稳定——有些事情都已经过去好几年了，或者根本就不会发生，他们却一直耿耿于怀。

这就像我们熟知的“杞人忧天”。

话说古时候杞国有个人，他整天担忧天会塌地会陷，而自己无处存身，所以他便整天睡不好觉，吃不下饭。

有人开导他说：“天不过是积聚的气体罢了，空气无处不在。你一举一动，一呼一吸，整天都在天空里活动，怎么还担心天会塌下来呢？”那个人反问：“天若果真是气体，那日月星辰不就会掉下来了吗？”

“日月星辰也是空气中发光的东西，即使真的掉下来，也不会伤害什么。”那个人又问道：“那如果地陷下去怎么办？”“地不过是堆积的土块罢了，它填满了四处，没有什么地方是没有土块的，你站立行走，整天都在地上活动，怎么还担心会陷下去呢？”经过对方的反复解释，杞国人终于放下心来，又开始正常生活。

现代科学告诉我们，天可以“掉”下来，而且杀伤力也够巨大，比如巨大的流星袭击地球；而地也真的会陷下去，比如地震的时候。可是，无论是怎样巨大的天灾，那都实在是我们解决不了的问题，倘若真的来了，只能等着末日审判。所以我们更没有必要为此担心。

世界上最客观的词莫过于“无能为力”了。若是没有办法阻止它的发生，没有能力挽回已有损失，没有可能规避任何风险，何必去担心呢？何不把有限的时间和精力用来细细品味当下的生活！

曾看到一个笑话说，有个酒鬼疑心自己酒醉时吞了一个酒瓶子。为此他整天忧虑不已，最后到医院要求开刀取出它。医生拿他没有办法，只好给他开刀，然后拿出一个预先准备好的酒瓶子骗他。不料他说他吞下的啤酒瓶不是那个牌子的，医生只好再开刀骗他一次。

笑过之后不妨对照一下，我们有没有犯过类似的可笑的错误？担心自己得了不治之症，担心自己嫁不出去或者娶不到媳妇，担心买不起房子，担心上次跟老板吵架之后自己再没有出头之日……担心我们陷入一个可怕的恶性循环：该做的事情做不好，做事的节奏逐渐放慢，说话时的思维和反应都变得十分迟钝，对其他人也渐渐疏远——这又会进一步加剧担心。

韩总是某连锁酒店创始人，打拼十年终于有了属于自己的庞大事业，他的身体则每况愈下，特别是胃出血的毛病非常严重。他总是以“饮食不规律”安慰自己，觉得好好吃饭就可以了。可是生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

意忙起来，他顾不上吃饭，应酬又多，病得似乎更严重了。

终于，他同意去国内最好的医院做检查，请来很多专家会诊。每天，他被勒令住在医院里做各种测试，不能正常饮食，只能吃苏打粉，每个小时还要喝下一碗怪怪的流质东西，那是帮他洗胃的。韩总痛苦不已，对医生说："我要回去工作！"

医生不客气地说："实不相瞒，您的病很严重。在没有确诊之前，您哪儿都不能去！"

"难道要我在这里等死吗？"

"如果您再拼命工作，不注意休息，可就真危险了。"

听到医生这样说，韩总真的紧张了。他被困在医院一个月，每天焦虑担忧，医生那边却出不来任何有效的建议。他再也不想在凭空猜度中过日子了。

"如果我真得了绝症，也要在死之前完成环游世界的心愿！"韩总执意离开医院，出去旅行。他大半生都在打拼事业，还没来得及享受生活呢。他最大的愿望就是周游世界，这一个月的时间都在医院担惊受怕，还不如出去玩！他决定马上行动，当然被医生们极力阻拦。韩总说："我已经想好了，与其这么提心吊胆，还不如顺其自然。我要出去旅游了，死也要死得开心。万一我在半路发病死了，你们就把我海葬好了！"

就这样，韩总踏上了旅程。他不再过问酒店的管理，专心致志享受生活。旅途中，他完全不去想病痛的事，除了给家人打电话报平安，他几乎不接医生的电话。他也不吃医院开的药物，尽情地享受美食。有趣的是，原本疼痛难忍的胃慢慢好了，以前吃了就不消化的海鲜也能稍微吃一点儿了，他甚至还能喝酒、抽烟。

出发之前，他的酒店遇到了一点儿财务上的小麻烦，副手问他怎么办。他说："交给你了，万一我死了，你就是接班人，到时候还不是要由你拿主意？"出乎意料的是，韩总在旅途中接到副手的电话："酒店的财务问题解决了！"韩总高兴地说："哈哈，看来我什么都不用担心嘛，船到桥头自然直。"

这一趟远程旅行持续了二十天，韩总吃得好，睡得好，玩得好，几乎没有病痛了。他回来之后去医院又做一次体检，医生说，他原本有严重的胃溃疡，并不是特别致命的病，经过这一番休养，状况已经改善多了。简直无法想象，若是韩总一直在医院里"等死"，担心忧虑再加操劳，说不定他真会生出什么恶性肿瘤来。

事情往往是这样，该来的你躲不掉，不该来的更不用去想。所以，你只要高高兴兴朝着好的一面去想就是了。不要为尚未到来的苦闷而烦忧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



接受生活的不完美



世界上没有什么人和什么事可以达到“完美”的境地。为此，你不必为你和你的行为设定一个十分荒谬的所谓完美标准，我们只要尽自己最大的努力去干好每件事就可以了。

在现实生活中，有不少人畅谈“完美”。他们对于一些已然十分美好的事物挑三拣四、吹毛求疵，对任何事情都不满意，为此，他们总是陷入无端的苦恼之中。

曾经有位画家，他发誓要完成一部“最完美”“最壮丽”“最无与伦比”的作品。他渴望超越以往的所有伟大画家，达到人类艺术史的极致。为了实现这个梦想，他把自己关在画室里，与世隔绝。有人问他“进展如何”，他不屑告知，只说“还不够好，还不够好”。一年又一年，画家的作品始终没有问世，他却生了重病，最终贫病交加离开了人世。人们清理他的画室时，有人好奇地查看他的作品。他的画架被一幅巨大的布遮住，人们猜那是画家的“完美之作”，于是抢着看。

不料，布揭开的瞬间，人们都惊呆了。哪里有什么完美画作，那不过是一张被各色颜料涂抹得一塌糊涂的画布，没有线条，没有配色，没有草稿，简直是块调色板。

后来，人们找到了画家的遗书，才清楚个中原委。他说，他一直渴望完美，不断否定自己，画稿反反复复涂改多遍，直到面目全非。他再也没有勇气改下去了，他几乎是耗尽一生精力，什么都没得到。

这就是“完美主义”思维对我们的危害。总有些人向往尽善尽美，渴望把手头的工作做到完美，渴望恋情完美，渴望恋人完美，渴望生活中的一切都百分之百完美……事实上，那实在是个不可能达到的标准。“完美”这个概念之所以存在，是因为它在某种程度上具有“不可实现性”，吸引人们去追求。就像一个美好的梦境，人们可以努力去追逐它、靠近它，却终究无法真正意义上实现它。

我们常常慨叹身边诸多不完美：工资不够花，物价太高，房价太高，路上会堵车，汽油价格不合理，同事关系不和谐，饭菜不合口味，噪音太多，城市空气不好，周围没有绿化……总之，认为自己生活很“完美”的人少而又少，更多人为了那份“残缺”而苦恼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

艾菲原本是个开朗活泼大大咧咧的女孩，说话嗓门大，不拘小节，但是她人缘特别好，在学校时朋友就多，工作之后很多同事也喜欢与她打交道。忽然有一天，她不开心了，因为她意识到自己的生活竟然是那么“不完美”。

她觉得，自己不够瘦，不够白皙，穿衣不够淑女，男朋友不够帅气，婚房不够大，自己开的是奇瑞QQ，而同事们很多都开大众宝来……她空前不满，渴望改变这种状态，渴望把“残缺”的部分都补回来。

于是，她开始发疯一般地减肥，以前喜欢吃的东西统统忌口，有“美食家”之称的她变成一个“厌食症患者”。她又大肆添置新衣，花了很多钱不说，还把自己打扮得面目全非，走进办公室时同事险些认不出她。因为嫌男友不够帅不够瘦，还逼着男友去健身甚至整容。艾菲还提出，必须把原先的小房子卖掉换套大的，否则不结婚……胡闹了一阵子之后，朋友们都不爱跟艾菲玩了，男朋友气急了险些跟她分手。

后来还是男友的一番好言相劝把艾菲“惊醒”了。他说：“艾菲，你觉得现在快乐吗？以前不完美，不是很开心吗？如果为了追求完美，把手边的幸福都弄丢了，完美有什么意义呢？一味向完美看齐，对自己求全责备，反倒让自己活得沉重。”一席话点醒梦中人，艾菲终于意识到自己“走火入魔”了。

如果你认真观察就会发现，身边没有一个人的生命是“完美”的，每个人多少带了一些遗憾，所谓“家家有本难念的经”：有人夫妻恩爱、月入数十万，却有严重的不孕症；有人才貌双全、能干多财，情路上却是坎坷难行；有人家财万贯，却子孙不孝；有人看似好命，却一辈子脑袋空空……

我们都是一个缺失的圆，生活中注定缺少某个角。宗教里把这叫作“原罪”。为此，我们需要珍惜已经拥有的东西，不要为“求不得”而过分苛责自己。

当然了，为自己设定更高的标准，工作、感情上都认真对待，这没什么不好。但是，当这种高标准让你无比痛苦或让你无法产生幸福感时，那就是苛求自己，就是错误了。

世上万事万物的差别是很大的，没有必要强求一个标准、一种模式。这个世界上没有所谓的完美标准，过分地追求完美只会给自己带来烦恼。要拥有更轻松的生活，就必须学会不苛求生活中的琐碎小事，不追求完美，因为我们的确不是完美无缺的。我们越是及早地接受这一事实，就越能及早地拥有轻松的心态。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

回馈是下一个幸福的前奏



欧文梅说："一个人能用别人的观点来看事情，能了解别人的心灵活动，永远也不必为自己的前途担心。"借鉴这句话，我们做事时适当站在对方的角度，体谅一下对方的心情，用对方的观点来看待事情，摩擦和冲突就会减少很多，人与人之间的关系也会变得更和谐。

传说，有位著名寺院的老住持给院里众僧立下了一条特别的规矩：每到年底，寺里的每个和尚都要对住持说两个字，说什么都可以。有个新入寺的小和尚对这条规矩充满好奇心。

第一年年底，小和尚对住持说的两个字是："床硬。"第二年年底，小和尚又说了两个字："食劣。"第三年年底，小和尚年纪并不小了，又轮到他说话了，他说了两个字："告辞。"就拜别了师父离开寺院。

住持望着他的背影自言自语地说："心中有魔，难成正果。"

住持所说的"魔"，就是不思感恩、一味索取的价值观。那个小和尚在一年又一年的修行中，只考虑自己得到了什么、没得到什么，却从不思考回馈给师父、师兄们什么。他每天吃穿都在寺院里，并没有提到半个谢字，最后又干脆地一走了之，所以"难成正果"。

这个"小和尚"其实是我们很多人的缩影。现在社会生存压力比较大，大家都不同程度地做着"房奴""车奴""孩奴"，总觉得社会欠着我们的，别人都欠着我们的，特别是那些"富人"抢夺了穷人的资源，所以"仇富"之心比比皆是。好多人恨不得把别人手中的东西抢夺过来，当然想不到给予、感恩，也就无法品尝回馈带来的幸福。

相反，当你把自己看作一个一无所有的人，每得到一样东西时就感激命运的垂青，你就会心存感动，生出满足，心里也就会有无限喜乐。命运往往会把幸福推向这样的人。

在美国，有一位名叫勃姆的农夫。他常年种植玉米，不断摸索，研究，实验，最终改良了玉米品种。新的品种能够减少病虫害，产量也大幅提高了。他的研发得到了科学界的认可和奖励，并最终获得了美国农业界的最高荣誉——蓝带奖。

得奖的勃姆兴高采烈，毕竟是自己多年研究的成果得到了权威的认可嘛。他怀抱沉甸甸的奖杯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

回到故乡，迫不及待地把新的玉米种子分给乡亲们，还大方地传授他们种植的秘诀，以及种植过程中的相关事项。他要让周边的人掌握更先进的玉米种植技术。

亲戚朋友们都为勃姆获奖感到兴奋，却认为他免费为别人提供种子和技术是件傻事。一位多年的老友说："老朋友，你怎么聪明一世，糊涂一时啊，你应该拿着获奖的玉米新品种去申请专利，那些想要拥有新品种的农夫们必须付出相当的权利金来购这项专利。这样你才能得到更多的钱，你多年的研究成果也算是得到了良好回报嘛！"

勃姆当然明白，那样做可以为自己带来一笔可观的财富。但是他婉拒了朋友的建议，莞尔一笑说："卖专利固然可以赚钱，可是我想靠卖玉米赚钱，就不能卖专利。"朋友被他弄得一头雾水，追问是什么意思。

勃姆继续解释说："植物是靠着蜜蜂、蝴蝶等昆虫的传粉来繁殖下一代，我的玉米也是通过它们传粉的。如果我的农田附近种的都是产量不高、防病虫能力不强的品种，经过昆虫的频繁传粉，我的新玉米种子也很难长出好的果实，依旧被同化成低劣的品种。所以，我需要把新玉米的种子分给左邻右舍的农户们，让方圆几千公顷的玉米农田都种上新品种玉米，如此一来，我的农田才会大丰收，大家都会大丰收！"这位聪明的农民，不但是科研高手，还是人情世故的高手啊！他的话看似从科学角度出发，更为我们揭示出一条做人处世的哲学：回馈才会更幸福。

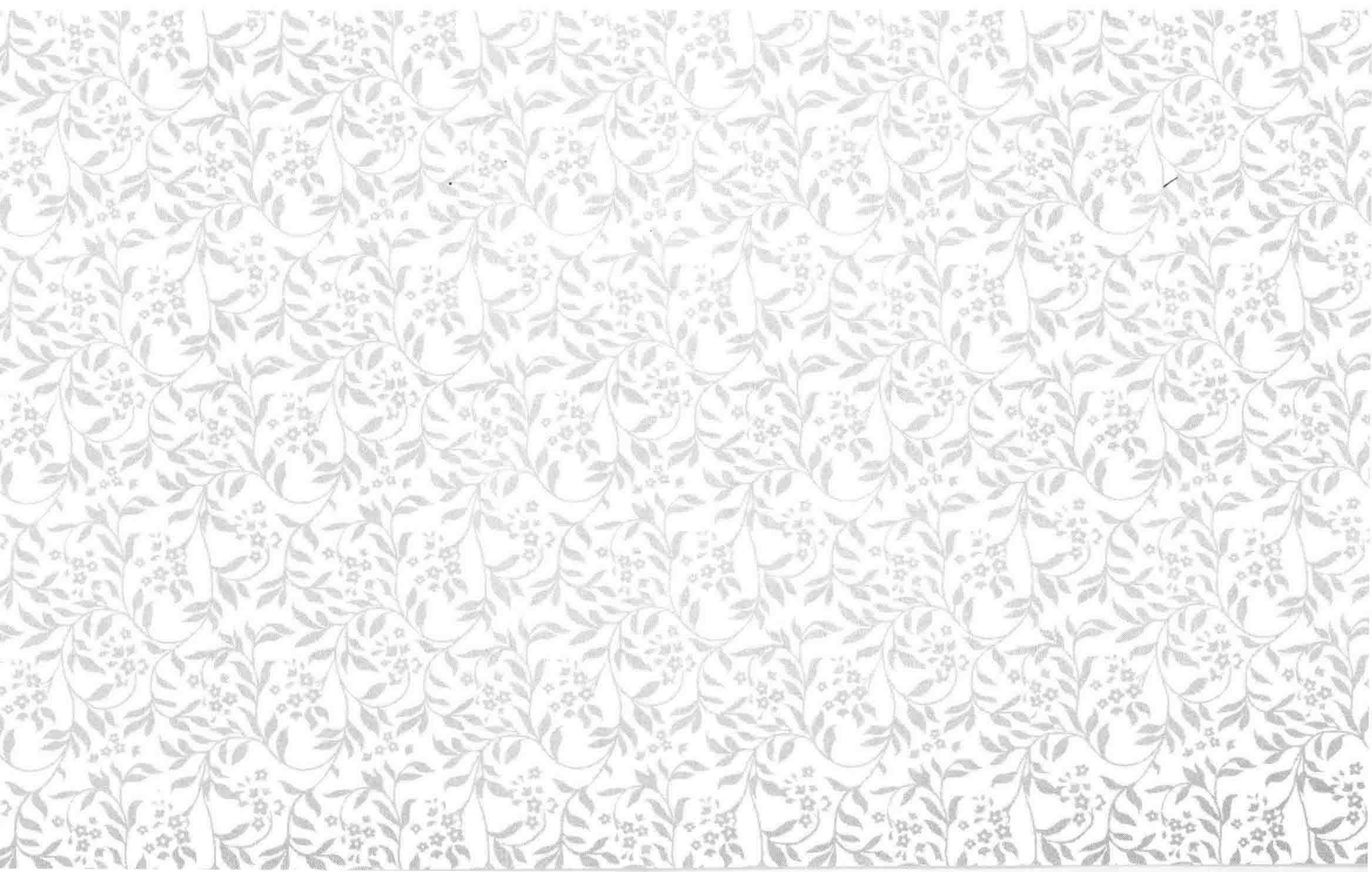
我们从小就被教育"乐于助人""助人为快乐之本""感恩""回馈"……却没人给我们解释究竟为什么这么做。勃姆的故事让我们了解：善意付出的东西，终究会回报到我们的身上；我们对他人的回馈，正孕育着以后更加丰盛的获得。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Part02

不生气的智慧

“心中有事世间小，心中无事一床宽。”可见，人生的悲与喜都源自于你对它的态度。就像照镜子一样，当你斤斤计较时，你会看到一个小肚鸡肠的世界；当你豁然开朗时，你会看到一个宽宏大量的世界；当你咬牙切齿时，你会看到一个横眉怒目的世界……



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



忍耐是暴躁的天敌



人的一生要做的事情实在太多，不要在情绪暴躁的时候浪费时间伤害身体，发火解决不了任何问题只会适得其反。让我们把希望当成坚韧的拐杖，把忍耐当作精美的旅行袋，带着它们，踏上人生的永恒之旅！

天地之间万物相生相克，这是大自然神奇的规律。如果没有这一隐形的规律，世界将失去秩序，各个领域的强者将会独霸那个领域，世界就会变成一潭没有生命力的死水。这一规律放之四海而皆准，对于人的情绪也同样适用。

人们表达情绪的习惯，就是人们性格特征的外化。我们会说某人性格暴躁，那只能说那个人表达情绪的方法比较极端。但是暴躁不是某个人的专利，每个人都有可能在某一种情况下，变得冲动而暴躁。暴躁绝对是一种害人害己的情绪状态。

人们在脾气暴躁的时候会表现得易怒、冲动、脆弱、极端、敏感。这种情绪会伤害我们的身体，它会加重心脏的负荷，让心肌缺氧；会扰乱我们的内分泌系统和免疫系统；还会让肺的工作量加大，损害肺的健康。暴躁的人，就像一棵仙人球一样，浑身长满了刺，让别人不敢靠近，当我们被暴躁控制的时候，言行举止都会给别人带来不小的伤害。

而忍耐则是暴躁的天敌。忍耐是对意志力的打磨，是聚集能量的过程，是悄无声息的奋斗。孔子有云：小不忍则乱大谋。生活中能将我们的脾气点燃的琐事实在太多，为了每一件值得或者不值得的事情生气，我们就会变得异常暴躁。如果我们学会忍耐，那么就会大事化小，小事化了。暴躁，只能让情况更加恶劣，给我们带来更多的烦恼。

曾经有一位非洲总统很好奇地问邓小平同志，用什么样的方法才能使自己不为一些琐碎的小事而生气？邓小平同志对他只说了两个字“忍耐”，是的，忍耐能够让自己的大脑冷静，能够节省自己的精力。忍耐就是控制情绪，做情绪的主人！

忍一时风平浪静，退一步海阔天空。忍耐不是委曲求全，不是忍气吞声；是超然事外，不与之计较。而且忍耐不是目的，只是我们获取宁静生活，寻求平淡心境的策略。“忍一时之气，免百日

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之忧，一切烦恼，兼从不忍生。莫之大祸，起于斯须之不忍！”古圣先贤的圣明之语，道出了忍耐的重要性。

面对怀才不遇，我们需要忍耐，只有忍耐才可能获得机遇；面对孤立无援，我们需要忍耐，只有忍耐才能虏获人心；面对纷争矛盾，我们需要忍耐，只有忍耐才能化敌为友。

忍耐和坚持是痛苦的，但它逐渐给你带来好处。人们常说：忍字头上一把刀。选择忍耐的一瞬间，难免会有一些翻腾的痛苦，但是如果将这些翻腾的怒涛释放，它们将会是祸患的根苗。忍耐是放弃冲动投靠理智，放弃暴躁拥抱平和的智者之选。

有一个刚刚大学毕业的年轻人，他被分配到海上钻井平台工作。上班的第一天，经理要求他在规定的时间内登上几十米高的钻井架，将一个包装精美的盒子拿给主任技师。然而他在舷梯上下了三次，在经理和主任技师之间来回了三次，他们每次只是在上面签一个名字。

当他筋疲力尽地再次爬上舷梯，站在主任技师面前的时候，主任技师让他打开盒子，里面只装着两个玻璃罐，一个是咖啡，一个是咖啡伴侣。主任技师让他把咖啡冲上。年轻人再也忍耐不下去了，他愤怒地把咖啡摔在了地上，说：“我不干了！”他感觉心里痛快了很多。

主任技师说：“你随时可以走，不过看在你辛苦爬了三次的份儿上，我就告诉你，你刚刚所做的是‘承受极限训练’，我们在海上作业，各种危险随时会找上我们，这就要求我们有承受极限的能力。前面三次你都通过了，很可惜只差最后一点点，很遗憾你没有喝到你自己亲手冲的咖啡！”

忍无可忍，重新再忍。将暴躁和怒火拒之门外，或许你会收获一份意想不到的惊喜。忍耐了常人无法忍受的痛苦之后，成功就会出现在你面前，选择了忍耐就执行到底，不要给暴躁可乘之机。当事情恢复平静的时候，也许你会庆幸自己的选择。忍耐是因为心中充满了相信明天阳光会更灿烂的强大信念。忍耐是因为我们心中充满了宽广的大爱。忍耐是舍我其谁的勇敢承担，是沉默不语的处理，是柳暗花明的等候。当我们选择忍耐的时候，暴躁就会自动消失得无影无踪，因为一切静了下来，它没有了藏身之地。忍耐和暴躁就是白天与黑夜，当你选择了阳光普照的白天，黑夜就无所遁形。

Life Philosophy

没有小和气，哪有大和谐



人是小，家是大；家是小，国是大；国是小，世界大。只有小和气，才能换来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大和谐。让我们从小事做起，从我做起，用小和气，构建大和谐！



和谐是人类共同的美好愿望。现代社会的和谐不仅仅是世界和平这一个单一的概念，和谐是让事物在一定的条件下相同相成，相辅相成，相反相成，互相合作，互促互补，共同发展。

社会就像是一曲欢快的乐章，和谐就是让各个音符相互配合，这样才能让乐曲动听流畅，而不是发出杂乱无章的噪声；和谐就是调色板，只有让赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫有序搭配，才能勾勒出最美的社会蓝图，而不是一团纷乱的涂鸦。

没有小和气，哪有大和谐？俗语有云：家和万事兴。家是社会最小的单元，人与人关系最紧密的地方就是家。一团和气的家庭，充满了幸福感和依恋感，可以给人们源源不断的动力。而和气就是幸福家庭最大的标志。和气就像是一个大礼包一样，如果一家人和和气气地生活在一起，那么与和气捆绑在一起的财富、成功和平安，就会一起敲响这个家庭的大门。

有一个年轻的女主人在一个寒冷的冬日晌午出门打扫庭院的时候，发现四位冻得瑟瑟发抖的老人蜷伏在柴堆旁。善良的女主人就邀请四位老人进屋喝点热茶暖暖身子。结果老人们以女主人家的男性全部外出为由，拒绝了女主人的邀请。

下班以后，男主人听说了这件事，立马要邀请四位老人进屋一起吃饭。四位老人又犹豫了，他们认为他们四位中只能有一位进去，他们认为女主人家没有准备那么多的饭菜。

这四位老人分别叫财富、成功、平安、和谐。这家的男主人要邀请财富，儿子要邀请成功，女主人想邀请平安，在出现分歧的情况之下，女儿提议邀请和谐。一家人达成一致。

当女主人领着和谐走进家门的时候，四位老人都笑眯眯地站在了门口。女主人不明缘由，和谐说如果他们只请了其他三位中的一位，那么就只能来一位，但是邀请了和谐，就等于请了四位，他们是密不可分的一体。

是的，如果一个家庭和和气气，在有矛盾和分歧的时候，能够找到一个两全其美的解决办法，能够在和谐愉快的氛围里感受亲情的温暖与美好，那么健康、平安、幸福、成功，就会随之而来。

现代社会钢筋水泥把人们圈在了一个个冷冰冰的建筑格子里面。家与家的距离越来越近，但在一个单元里面生活，却不认识对门邻居的人比比皆是。邻里之间会因为一些鸡毛蒜皮的事情，而大吵一番，甚至大打出手。殊不知“远亲不如近邻”，邻居是距离我们最近的生活伙伴，邻里之间和气生辉。和睦的邻居关系，会给我们带来轻松愉快的生活氛围。

因工作的变动，罗比一家搬到了南非的班德市居住，他们住进了一个荷兰人刚刚居住过的房子里面。没过多久，罗比终于明白荷兰人搬走的原因了：隔壁邻居家的狗，在晚上没完没了地号叫，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

根本让人无法入睡。罗比有两个女儿，她们需要充足的睡眠，可是狗的叫声让她们彻夜难眠。罗比联系到了那家搬走的荷兰人的太太，她告诉罗比，那家人的素质太低，根本不管别人的意见，她曾交涉过，但以失败告终。

罗比太太思考良久之后，带着礼物——自家母鸡下的蛋，敲响了隔壁的门。邻居家的主妇愉快地欢迎罗比太太的到来，罗比太太说："我每天都能听到你家的狗叫唤得很厉害，远亲不如近邻，我很担心你家是不是遇到了什么麻烦？需不需要我们的帮忙？"邻居太太笑容满面地收下了鸡蛋，并且感谢了罗比太太的关心，说他们家没有麻烦事。后来那只狗就再也没有叫过，两家一直友好相处。

邻里之间就像唇与齿的关系一样紧密，用和气化解邻里的小矛盾，用真诚构建沟通的桥梁，那么家与家的关系就会一片和谐。

小家如此，大家亦然。千千万万个和气的小家庭组建出一个和谐美满的大社会，只有做到了人人以和为贵，我们的社会才能拥有强劲的前进动力，国家才能永远繁荣昌盛。

Life Philosophy

你敬我一尺，我敬你一丈



用尊重和和气维护人与人之间的关系，我们就会像鱼儿生活在清水之中一样，自由自在，快乐轻松。有了和谐的人际关系，我们就会像沐浴在阳光下的小草一样，焕发出生命的翠色！

"你敬我一尺，我敬你一丈"，这是大部分人都知道的一句话。更有可能是很多母亲教育孩子的口头禅。它告诉我们一个与人相处的黄金法则：互敬互让，知恩图报。"敬"在这里包括尊重、友善、包容，用这些缔造人与人之间的一团和气。

看表面字义，这句话有浓重的交换意味，"你敬我一尺"好像是"我敬你一丈"的必然条件，而且"一尺"和"一丈"的对比好像很不公平。实则完全不是这么一回事情，这里的尺和丈没有高低多少的严苛计较，而是做人的一种态度，与人相处的一种原则，对待恩情的一种感知。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你敬我一尺，我敬你一丈。根本意旨就是两个词：尊重，和气。尊重是一种相互的行为，尊重别人就是尊重自己，每个人都有深深的被别人尊重的强烈愿望，如果想要得到别人的尊重，拥有和谐、轻松、和气的人际关系，我们就要首先学会尊重别人，让别人感受到我们的诚意，他才会愉快而放心地给予回报。我们才会拥有人与人之间的和气。

所以我们也可以这样理解：我敬你一丈，你敬我一尺。给别人最大的尊重，我们的诚意和真心总会打动别人的心。“投桃报李”的说法在《诗经》中就已出现：“投我以木瓜，报之以琼琚。匪报也，永以为好也。投我以木桃，报之以琼瑶。匪报也，永以为好也。投我以木李，报之以琼酒。匪报也，永以为好也。”你的尊重别人会一丝不少地感觉到，也会回报你！

有一个坏脾气的小男孩，他妈妈打他之后，他就在盛怒之下跑到山里面去，他对着山谷大声喊：“我恨你，我恨你，我——恨——你——”山谷传回来的声音，也是一个充满愤怒的声音：“我恨你，我恨你，我——恨——你——”男孩子害怕极了。他赶紧跑回家，告诉了他妈妈这一恐怖的事情。他妈妈笑着把男孩再次带进山谷，让小男孩对着山谷喊：“我爱你！我爱你！我——爱——你——”小男孩按照妈妈说的做了，山谷也传来了愉悦的声音：“我爱你！我爱你！我——爱——你——”小男孩高兴极了，他蹦蹦跳跳地告诉妈妈：“山谷也爱我了，我好开心啊！”



人的交流和交往是一个互动的过程，所以我们的尊重、友善、和气也会互相促进。生命的短暂和艰苦，要求我们用一双发现美好情景的眼睛，去解读生活，那么我们就会发现，生活到处充满了欢歌笑语、鸟语花香。

用一颗宽大之心对待别人，从细微之处做起，你会发现神奇的化学反应。铭记别人的好，一个眼神，一声问候，一句关怀，都会让你感受到从心尖流淌过的暖流。别人是我们的镜子，你怎么对别人，别人也会怎么对你！

一个充满活力、积极向上、宽以待人的人，就像是一个散发着吸引力的磁铁一样，让别人在不自觉中向他靠近。一个脾气恶劣、满腹牢骚、暴躁狂妄的人，就像一个长满刺的刺猬一样，让人避之唯恐不及。人与人之间的尊重就是一项不计成本的感情投资。最大限度地满足别人被尊重的渴望，我们不会失去什么，相反我们会得到很多意想不到的美好事物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

微软公司员工来自全世界，微软公司就是一个小型的联合国。公司为了让这些来自世界各地的员工所带来的不同的文化为公司创造价值，就大力推崇公司文化的多元化，形形色色的社团和兴趣小组举办得火如荼。更为独特的是，微软公司积极鼓励员工从事慈善活动，如果员工向哪个非盈利的慈善组织捐款，微软公司就会捐出同等数目的钱。

微软公司在方方面面，从细节之处做起，善待自己的员工，换来的就是员工的努力和忠诚。微软公司的员工，每周大概都有60小时的工作时间，他们大都是自愿加班。去年计划招聘800名员工的微软公司，有30万之多的报名申请人，微软的管理魅力不言而喻。

小而化之，我们普通人也一样。大学的时候我有一个邻居，因为是邻居，我就好心让他分享我的宽带，而他只要每月交不到总费用的三分之一的四十元钱。只要他的网络出现一点点毛病，他就会来找我，每次开头第一句话都是："喂，谁让你拔了我的网线？"

这位邻居的不客气让我非常不舒服，他不分青红皂白，进来就是指责和质问。而最终才搞清楚，让他网络频繁出问题的原因却是他买的网线水晶插头太差。我在下一个月就拒绝了他的"分享"。

你敬我一尺，我敬你一丈。人们的被尊重的渴求是相同的，但是尊重别人的言行举止却是不同的，一句话，一个微笑，一个肯定，一种态度……这都可以成为你尊重别人的开始，也会是你尊重别人的证据。

Life Philosophy

不计得失才能一身轻



对待得失的态度就是衡量生命智慧的标尺，选择对待得失的态度就是选择生命方向的路标，不计得失，生命一路平静，一路自由，一路轻松！

面对生活，我们只有好好生活这一个选择。每个人就像漂泊在茫茫大海中的一叶小舟，风和日丽的时候，我们感叹人生的奇妙和美好；风雨交加的时候，我们慨叹生命的莫测和诡谲。一切的感知都由心而生，也会由心而灭。人生就在循环往复的得失之间延伸，生命就在得失之间显现出它的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

重量，心灵就在得失之间找到栖息的地方。人生就像一个容器，我们不断地为我们的生命带来新的东西，也会在不经意间情愿或者不情愿地失去一些东西。但是有得必有失，得失虽然不可能必然成正比，但是得失是人生的必然。

我们都是凡夫俗子，不可能完全做到不在乎得失，但是如果我们用从心底升华出来的一团祥和之气，包容人生的得失成败，或许我们的人生就会不同凡响。相反，如果我们面对得失，耿耿于怀，斤斤计较，得到或者失去的东西没有太大改变，我们还会失去一颗淡然的心。

塞翁失马的故事古老而深刻，马无故跑失的时候，老人没有忧心忡忡地抱怨别人或者责怪自己，他淡然处之。那匹跑丢了的马，带着胡人的良马回来的时候，他没有欣喜若狂，视若珍宝。在得失之间老人一直有着一种超脱的淡然，这是处于纷繁复杂的现代社会中的我们急需的一种心境，那是一种被放大了的和气。对自己少一点苛刻和抱怨，对别人多一点宽容和同情。让得失顺其自然，让生命顺其自然。“海纳百川，有容乃大。”因为能容，所以海才有了博大的胸怀，但是比海还大的是人的胸怀，让一团和气置于心间的时候，我们的胸怀就比海还要宽广。

爱情、亲情、友情关乎着得失，工作、事业、家庭紧连着得失。但是它们是构成我们生命的全部，是我们生活的主旋律。不管工作还是生活，快乐轻松，自由自在，才是最高的主旨，千万不要把目光停留在得失之上，而错过人生最美好的风景。

不管公事还是私事，不要计较得失，自有公论为你辩白。不要计较职务高低、金钱多少，快乐无忧最好。不要因为鸡毛蒜皮的事情大发雷霆，大伤和气，让生活变得沉重。不要把自己出卖给没有意义的蝇头小利，让自己变得郁郁寡欢，沉重不堪。不要因别人的言语不周而辗转反侧，百思不解，怀恨在心，多一点大度，多一点和气，自然烟消云散。不要为权为利明争暗斗，大动干戈，伤人伤己，忘却来时路。人生很短暂，如果我们拘泥于得失之间，人生会过得多么愁苦而沉重。大气一些，淡然一些，我们在同样的生命长度上会收获不一样的生命意义。

有一位名叫尤里乌斯的画家，他画得一手好画，但刚开始时无人赏识，生活非常不济。于是身边的朋友提议他去玩足球彩票碰碰运气，于是尤里乌斯花了两马克买了一张彩票并出人意料地中了50万马克的大奖。

在所有人的羡慕嫉妒中，尤里乌斯买了一栋别墅，还没有等他享受几天，别墅就在一场意外的大火中毁于一旦了。朋友忍不住大呼：“真是太不幸了！”尤里乌斯反问道：“这有什么不幸的？”朋友说：“你遭遇了这么巨大的损失已经够不幸的了，你现在一无所有了。”尤里乌斯淡然一笑：“这有什么大不了的，不就是损失了两马克吗！”

多么大气的回答，尤里乌斯并没有因为损失巨额财产而生气、愤怒，却将金钱的得失置之度外，不被得失所累，是多么的难能可贵。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不计得失能够减轻我们生命的重量，给我们的生命注入更有价值的东西，让我们的生命变得轻松而有意义。

石油大王洛克菲勒，家喻户晓。他是美国第一个百万富翁，他拥有最大的独资企业——标准石油公司。然而他曾经却是一个只求“得”，害怕“失”的资本家。他曾经为没有起到作用的150美元的保险金而懊恼不已，病倒在床上。患得患失、锱铢必较的思想观念，给他的精神和肉体带来了沉重的包袱，严重地危害到了他的身心健康。

53岁的他“看起来像一个木乃伊”，已经失去了生命的活力。为了挽救他的生命，医生为他做了心理疏导，告诉他两种选择：要么用失去一些金钱换取生命，要么保留金钱失去生命。

在医生的引导和帮助下，他对自己思想的错误有了深刻的认识，他开始为他人着想，开始热心从事慈善和公益事业。为芝加哥大学、塔斯基黑人大学捐赠巨款，成立了一个庞大的致力于消灭世界各地疾病、减少文盲和无知的国际性基金会——洛克菲勒基金会。把金钱捐给社会之后的洛克菲勒，感受到了从未有过的满足，他没有了关乎金钱、关乎得失的烦恼。他轻松快乐地延长了45年的生命。

Life Philosophy

给别人后路就是给自己退路



每个人都希望自己的人生之路走得顺畅。和气为本，宽容为旨，会让我们的人生过得淡定从容。我们走的路不仅需要自己开辟，或许偶尔也需要别人的帮助，给别人多一条后路，我们就会多一条退路，至少我们的心灵之路永远有一个通向安宁的出口！

⊙ ⊙ ⊙

人生就是一场博弈。每个人都在参加这样或者那样的竞争，我们与别人竞争的同时也是在与自己竞争。但是竞争不是对立，不是说明人与人之间有着不可调和的矛盾。相反，正是因为竞争的存在，我们才更需要和谐的人际关系，所以这就要求我们无论在什么时候，无论面对什么情况，面对什么人，都要掌握一定的分寸。

“凡事留一线，日后好相见”，这告诉我们一个道理，不管在什么情况下，都给别人留一条后

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

路，因为“风水轮流转”，人生何处不相逢，说不定在下一个人生的路口，我们就需要别人给我们一条退路。或许就是那个你曾经给过后路的人，会在你无路可走的时候，给你一条从容的后退之路。

面对别人暂时的错误或者暂时的不如意，我们都应以和为贵，不要逞一时之气，落井下石，将别人批评得一无是处。山不转水在转，生活就是一个圈，我们总会在意想不到的地方，碰到意想不到的难题。

有两个村庄，坐落在一片茫茫大沙漠的两边。要到达对面的村庄只有两种方法：第一种就是绕着沙漠走，但是这样至少需要马不停蹄地走上二十几天。第二种就是横穿沙漠，但是这样实在太危险了，有很多冒险者都有去无回。

后来，有一位智者，来到了沙漠边缘的村庄。他让村里的人找来了许多的胡杨树苗，并带领村民们向着一个方向，在沙漠中每半里栽下一棵胡杨树，一直栽到沙漠对面的那个村庄。

智者再三叮咛村里的人们：如果胡杨树有幸成活了，那么就可以成为两个村子之间的路标，如果胡杨树没有活，那么每个过路者一定要把枯死的胡杨树苗拔一拔，防止被流沙淹没。结果，胡杨树全被烈日烤死了，不过枯死的胡杨树苗，依然成了沟通两个村庄的“化石”地标，因为每个路过的人都会把枯树苗拔一拔。

直到有一年夏天，一个外地的僧人来到了沙漠的边缘，他坚持要到沙漠对面的那个村子去化缘。好心的村民们让他在经过沙漠的时候，遇到要倒下的胡杨树，将它们往深处插一插，遇到快要被淹没的胡杨树，往出来拔一拔。僧人点头答应之后，就带了一些干粮和水上路了，可是当他遇到快要被淹没的胡杨树的时候，僧人想：“反正我就走这么一次，淹没就淹没吧。”他没有伸手将它们拔一拔。遇到一些被风暴卷得快要倒下的胡杨树苗的时候，僧人想：“我就走这么一次，倒了就倒了吧！”他就没有把它们往深插一插。僧人继续往前走，可就在他走到沙漠深处的时候，突然间飞沙走石，天地一片混沌，许多胡杨树苗或者被埋在了流沙之中，或者被暴风卷得无影无踪。僧人失去了方向感，迷了路，就像一个没头苍蝇一样在沙漠里乱窜，却永远也走不出沙漠。

是的，给别人留后路，就是给自己留退路。我们一直走在一条充满岔路的大道上，各种各样的人，都会与我们有或长或短的交集。不管什么时候都给别人留一点后路，不要坏了和气，不要将事情做绝，不要将话说绝，不要将人伤绝。就算遇到一些从未有过的事情，也要尽量大事化小，小事化了。给别人三分面子，或者别人会回你满怀的感激。如果我们得理不饶人，气大火旺，或许事情会一发不可收拾，我们会尝到自己酿造的苦酒。

王小姐走在街上，嗓子不舒服就随口吐了一口痰。可大风将那口痰不偏不倚地吹在了旁边一位男青年的裤子之上。王小姐连忙真诚地道歉，并且拿出纸巾要帮他擦掉。可是那个男青年却不要她擦，大声吼着要王小姐用舌头给他舔干净。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



王小姐再三地道歉，要替他擦干净。可是那个男青年执意不许，就是要王小姐用舌头给他舔干净。两人争执了很久，街上看热闹的人越来越多，有起哄的，也有替王小姐说情的。可是那个青年就是不许王小姐擦，说要给王小姐随地吐痰一个教训。

无奈之际，王小姐从包里拿出一沓钞票，大声喊道："谁帮我把他揍一顿，这些钱就属于谁！"人群里，两个早就看不下去的身材高大的青年挤了出来，对那个得理不饶人的青年就是一顿拳打脚踢，三下五除二就将他打倒在地。等到他爬起来的时候，人都散了，哪里还有王小姐和那两个青年的踪影。

人性都是向着光明而开的向日葵，放别人一马，对自己或许没有伤害。就算在自己得理的情况下，给别人一个后路，就算他不知道感激，至少也不会与你为敌。针锋相对，将别人逼入绝境，或许最后最难堪的还是自己。

Life Philosophy

小怒数到十，大怒数到千



生气的时候用数数来帮助自己迅速平静下来，愤怒之时请冷静，愤怒之时请闭嘴，在生气时，拒绝"该出手时就出手"，拒绝"快人快语"，让自己做一个深呼吸，时刻提醒自己：不要在气头上说话！说得越多，错得越多，悔得越重！

有一个头脑简单、爱生气、爱发怒的二愣子，他经常为了小事暴跳如雷，时间久了他也为自己难以更改的臭脾气而犯愁，不知道该怎么办才好。这时候，有人跟他开玩笑说："只有你变聪明了才会改掉爱生气的坏毛病，有钱能使鬼推磨，干吗不用钱去买智慧呢？听说，山上庙里住着一位聪明绝顶的和尚，没有什么事情是他解决不了的，也许他可以帮到你呢！"

这个二愣子信以为真，竟连夜跑去找那位和尚说："师父，只要你能让我变聪明，教我学会如何克制自己的怒气，你要多少钱我都愿意！"和尚笑呵呵地回答二愣子："这个很简单啊，我教

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



给你十个字——‘小怒数到十，大怒数到千’，你按我说的去做就可以了。”

二愣子惊讶地问：“就这么容易啊？那好吧，多少钱一个字？”

和尚回答说：“我的智慧很贵，每个字要十两银子！”听完和尚开出的天价，二愣子一肚子火气：“你这不是明摆着宰人吗？”

二愣子狠狠地把和尚骂了一顿，气冲冲地就回家了。到家后竟然意外地发现自己的老婆正跟另外一个男人睡在一起！“好啊，这个贱人竟然背着我红杏出墙，还睡到我的家里来了！简直就是找死！”怒火中烧的二愣子转身拿起一把菜刀，准备冲进去砍了两人。

这时候，他猛然想起和尚刚刚教给自己的十字箴言，就想拿出来试试，看管用不管用。于是二愣子强忍着怒火，开始在心里数数。

刚数到八的时候，那个“奸夫”突然被二愣子发出的声音给惊醒了，看见二愣子拿把菜刀站在自己面前，吓得浑身颤抖：“儿啊，你拿着菜刀在这里做什么？”原来这个“奸夫”并不是别人，而是二愣子的母亲！她看儿子大半夜迟迟不回家，怕儿媳妇孤单，就特地过来陪儿媳妇聊天。一直聊到两人困得不行了，就倒在一起睡着了。

二愣子被这突如其来的变化惊出了一身冷汗，心想：“天哪！幸亏和尚教给我的这十个字，不然我早已因为一时怒气错杀了我老娘了！”这个有惊无险的故事，让人忍不住为二愣子捏把冷汗。幸亏了怒气爆发前数的那八个数，才让事情的真相有机会浮出水面，二愣子的母亲和妻子才幸免于难。如果没有小怒数到十，大怒数到千的善意告诫，埋藏在二愣子身体中的愤怒就像是一桶威力无穷的烈性炸药，随时都会遇火酿成大祸。不仅会炸掉属于自己的平静生活，还会祸害到身边无辜的人，悔恨终生！

安布罗斯·比尔斯曾说过：“如果在愤怒时说话，将会做出最出色的演讲，但会令你终生感到悔恨。”相信很多人都因为生气时的口无遮拦而闯下祸端，所谓“病从口入，祸从口出”就是这个道理。人在生气时，往往会不经大脑将一些恶言恶语脱口而出。这是非常危险的，不仅会得罪别人，还会让自己受到不必要的损失。

在生活中，懂得克己制怒的人少之又少。生气让人的行为、语言统统失控，能在自己非常生气的时候有效控制住脾气的人，一定是一个有内涵有修养的人。如果我们没有做好这一点，那么当我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们在生气时所做的事将会是我们最追悔莫及的事。

生活中因为不善制怒所造成的人为悲剧太多，当人在被愤怒挟持的时候，就像是凶猛的野兽一样，眼冒怒火，听不进任何人的劝告，一意孤行，等到怒火平息的时候，才意识到自己已经闯下弥天大祸，可惜为时已晚。

世界上没有卖后悔药的，但是天天都有人捶胸顿足悔恨不已。一切都怪自己冲动之时少思考，不慎重，就像是急着过马路一样，对亮起的红灯也不管不顾，直到头破血流、横尸街头才意识到问题的严重性。“宁等三分，不急一秒”同样适用于发脾气的时候，在张口骂人之前，在动手打人之前，给自己一分钟冷静时间，让怒火有一个缓冲的时间，也许事情并没有预想的那般糟糕透顶，也许自己发的火纯粹是无理取闹，也许你会为自己停留的那一分钟感到无比庆幸。

Life Philosophy

迁怒于人并非智者之举



迁怒像手握一把杀人不见血的软刀，只会伤及无辜，只会让人与人之间的感情渐渐疏远。生活中的我们需要克己制怒，坚定地走出迁怒的怪圈，用平常心去面对一切。

生活中迁怒于人的事情非常常见，如果你今天受到了上级领导的批评教训，满心怨气的你如果有部下，就很容易把怒气发泄到手下员工的身上。如果你没有部下可以迁怒，势必会将这种不良情绪带回家，你的妻子（丈夫）就会成为可怜的撒气筒，蒙受不白之冤的妻子（丈夫）心有不平，于是看到孩子哪里都不顺眼，处处责骂。受到无故责骂的孩子，又会在学校招惹别的孩子，引起争执打架，气急败坏的老师又会传话给为人父母的你，当你一头雾水不明缘由的时候，哪里会想到这一切的一切都是自己当时迁怒于人所造成的恶果？多么可怕的恶性循环！

《论语》有云：“不迁怒，不贰过。”即不把自己的怒气迁移到别人的身上，同样的错误也不犯两次。这是孔子对自己门下最得意弟子颜回的评价，他称赞的不是颜回出众的文采，也不是机警聪敏的头脑，更不是勤学好问的品质，而是颜回积极自律的性格。可见，不迁怒，不贰过真的是一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

门难以企及的学问和修养。迁怒与诿过都是人之常情，每个人在心情不好的时候，都会忍不住乱发脾气，虽然迁怒对于个人而言是一件小事，但在群体生活中，如果经常迁怒于人就会导致人际关系紧张，甚至成为人生路上的一大绊脚石。迁怒的习惯会严重影响到一个人的品德修养，能做到“不迁怒”，是一个人性格趋于成熟的标志。

杜月笙的经典语录之一是：“头等人，有本事，没脾气；二等人，有本事，有脾气；末等人，没本事，大脾气。”那么，没本事，一身臭脾气，还爱迁怒于人的人恐怕就是末等人中的末等人了，相信没有人愿意做这样的人。

第一次世界大战之前，德国的著名宰相俾斯麦与国王威廉一世是一对人尽皆知的好搭档。俾斯麦位高权重，难免和威廉一世发生一些分歧和矛盾。威廉一世忙完一天的国务回到后宫中，经常气急败坏地乱砸东西，有时就连珍贵的器皿都不放过。

这时，皇后问威廉一世：“你是不是又受了俾斯麦那个老头子的气了？”威廉一世怒气冲冲地说：“对呀！能把我气成这样的，除了他还能有谁？”皇后说：“为什么你总是受他的窝囊气？”威廉一世叹了口气回答说：“你不懂，俾斯麦是宰相，一人之下，万人之上。他作为管理者，要受下面那么多人的气，那他受了气要往哪里出？只好往我身上出啊！我这个当国王的又该往哪里出气呢？只好砸东西来发泄啦！”德国在那个时候之所以能那么强盛，就是因为有这样的好国王和好宰相。威廉一世即使受了冤枉气，他也不会迁怒于人，而是换了一种合理的发泄方式罢了。作为一国之君如果因为一点小小的事情不高兴，就把脾气发到别人身上，不能自我反省，又怎么统治和管理整个国家呢？凡事不因小失大，以大局为重，才是一代王者风范。

美国伟大的科学家、文学家富兰克林曾经遇到过这样一位机械师，他在工作时一直心情很好，不管见到谁都是笑容满面，非常和气地跟别人打招呼。即使是面对一些曾经得罪过他的人，他也是以微笑面对，从来都不会生气，也不会迁怒于人。

一天早晨，富兰克林终于忍不住请教了这位机械师：“请问，您时时面带笑容且从不生气的秘密是什么？”机械师说：“博士，这不是什么‘秘密’。我之所以这么做都是源于我的妻子，我每天上班前，她总是温柔地鼓励我，下班回到家，她总是笑容满面地亲吻我，为我沏好茶。她在操劳一天后，从不对我埋怨、发牢骚，更不会对我生气发火。她这样做都是为了让我高兴，带着好心情工作，我又有什么理由去迁怒别人，剥夺他人的快乐呢？”机械师与妻子的不迁怒，让我们感受到一种理性之下的和谐之美，这种人格魅力像玫瑰一般散发出沁人心脾的悠远浓郁的暗香，感染着身边的每一个人，不迁怒带来无尽快乐，让人与人之间的相处更加亲密、更加友好。

如果说生气是用别人的错误来惩罚自己，那么迁怒于人就是用别人的错误来惩罚自己和另外一个无辜的人。迁怒从来不是一种聪明的举动，而是一种让人望而生畏的暴躁和戾气，是人被愤怒占

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

据后所犯下的愚蠢的错误。而不迁怒则是人际关系中的弥合剂，是赠人玫瑰手留余香的美德，值得每个人去借鉴和学习。

Life Philosophy

冲动是魔鬼



在生气愤怒的时刻，要学会与自己对话，三思而后行。试着用自我控制和忍耐武装自己的内心，在冲动时刻，不再是束手就擒的弱者，而是理智的强者。只有战胜冲动的魔鬼，才能收获平安健康的幸福人生。

⊙ ⊙ ⊙

“一失足成千古恨，再回首已百年身。”这句古训如同警钟一般时时刻刻提醒着我们应当理智地面对身边的人与事，不要因为一时冲动而铸成大错，令自己终生悔恨。

根据调查研究表明，人在愤怒的时候，智商最低，特别容易做出冲动的傻事。在愤怒的关头，人们往往会自以为是，做出非常武断的决定，其冲动行为的危害性不可估量。

七百年前，在遥远的北威尔士，有一位王子要出门打猎，他留下自己的爱犬在家看护婴儿。等王子打完猎回到家，竟发现自己的孩子不见了，摇篮旁边的地毯被鲜血染红，而自己的爱犬却伏在地上舔着嘴边的血，高兴地望着主人。王子顿时有种不祥的预感，一定是爱犬兽性发作吃了自己的婴儿，想到这里，王子大怒，拔出身上的长剑刺入爱犬的肚子，随着爱犬的一声惨叫，惊醒了在地毯下熟睡的婴儿，这时王子才发现门后的角落躺着一条浑身是血的恶狼。

原来在王子外出的时候，这条饿狼想要偷吃婴儿，爱犬拼命与狼搏斗，咬死了狼保住了婴儿的生命。王子号啕大哭，悔恨不已，就这样因为自己的一时冲动而永远失去了自己的爱犬，可是一切都已经无法挽回。为什么会发生这样的悲剧？因为王子的内心被强烈的愤怒占据，丧失了理智，一时间走向了情绪的极端，忽略了对现实情况最基本的判断与核实。王子如果能给自己三分钟时间去平静心绪，控制冲动，也许事实的真相就会及早被发现，那么可怜的爱犬也能幸免于难了。

在冲动的当下，人们头脑发热，不顾一切地发泄愤怒与仇恨，将自己的生死祸福抛诸脑后。冲动之人就如同魔鬼附身一般，被愤怒和怨恨蒙蔽了心智，为逞一时之快，为泄一时之愤，付出了惨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

痛代价。回顾一下生活中令我们后悔不已的事情，其中是否隐藏着冲动的影子？因为冲动，有人痛失爱人；因为冲动，有人误杀好人；因为冲动，有人家破人亡；因为冲动，有人一无所有……家庭的矛盾、爱情的失败、工作的挫折、人际交往的不如意，诸如此类的种种问题接踵而来，让我们措手不及、目不暇接。于是，我们生气了，恼怒了，冲动了，在短短的时间内，冲动的恶魔让我们一步步走向非理性的悲苦境地，引发了难以预计的恶果和灾难。

萧伯纳笑对挑衅者的故事为人称道，在他的剧作《机器与人》首次公演结束谢幕时，有观众无礼地羞辱他的剧本烂透了，萧伯纳并没有因为愤怒而冲动，而是向这位观众鞠躬，用宽容和幽默化解了尴尬的场面。萧伯纳用自己的实际行动证明了自己的那句名言："自我控制是最强者的本能。"面对冲动的恶魔，萧伯纳唯一的武器就是自我控制，用理性和冷静去战胜感情用事，摒弃失控冲动，让无事生非、寻衅滋事者自讨没趣。

冲动易怒本就是一件有百害而无一利的事情，不仅会影响人际关系，还会伤人伤己。很多人因为一时冲动说出了不该说的话，做了不该做的事，事后捶胸顿足懊悔不已。

古往今来，仁人志士都用"三思而后行"的警语来自我勉励。面对世事无常，我们要学会忍耐，通过忍耐来锻炼毅力、陶冶性情，做一个善于容忍、不计得失的宽大之人。一切冲动都是可以避免的，世上没有后悔药，但是却有治疗冲动的良药，冲动还是理智，完全取决于你自己。

Life Philosophy

愚者斗气，智者斗志



斗气如同陷入泥沼一样，只会让人在愤怒中越陷越深。智者斗志不斗气，这是社会生存的博弈规则，是人性丛林的行走秘诀。唯有选择斗志，远离斗气的圈套，才能走出狭隘，步入更广阔的天地，立于不败之地。

⊙ ⊙ ⊙

常言道："粗者与人斗力，愚者与人斗气。慧者与人斗智，智者与人斗志。"从中，我们可以轻而易举地发现愚者与智者的区别，愚者鼠目寸光，只在乎眼前利益得失，图一时痛快。而智者则能用理智和谋略决胜于千里之外。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1965年9月7日，在美国纽约举行的世界台球冠军争夺赛中，选手刘易斯·福克斯在开场以绝对优势遥遥领先于对手，只需再得几分便可以稳拿冠军。就在这个关口，刘易斯·福克斯发现主球上落了一只苍蝇，他挥挥手将其赶走，可当他俯身准备击球的时候，那只苍蝇又飞了回来，他不得不再一次驱赶那只扰人心绪的苍蝇。原本以为可以安心比赛的刘易斯·福克斯发现那只苍蝇似乎专门与自己作对似的，只要他一准备击球，它就又飞回停落在主球上。

这让刘易斯·福克斯非常恼火，随着观众席上传来阵阵大笑，他的心情顿时糟糕透顶，在忍无可忍的情况下，刘易斯·福克斯终于失去了理智，用手上的球杆击打那只讨厌的苍蝇，球杆瞬间碰动了主球，裁判判他击球，因此，他失去了一次宝贵的得分机会。

由此，刘易斯·福克斯方寸大乱，在比赛中连连失误，而他的对手则愈战愈勇，以极快的速度赶超了他，最终夺得冠军。第二天早晨，人们意外地在附近的一条河里发现了刘易斯·福克斯的尸体，他竟然出人意料地选择自杀！谁能想到一只小小的苍蝇竟然能打败世人眼中所向披靡的台球明星！刘易斯·福克斯和一只苍蝇斗气，输掉了比赛，输掉了自己的整个人生，这是一件多么荒谬而又令人惋惜的事情！如果刘易斯·福克斯能用理智控制自己，忽略烦人的苍蝇，专心致志地击球，不要为此分神，不要恼羞成怒，更不要在关键时刻做无谓的斗气之举，也许他的故事会重新改写。

斗气是愚昧的，生气像病毒一样，不仅会模糊你追求目标的视线，还会让你因为失去理智而荒废事业和生活，只能带给你一时的激情和满足。斗气除了伤人害己，根本没有任何积极而有益的结果，其破坏性远远大过建设性。

1998年世界杯，贝克汉姆代表英格兰队对阵阿根廷队，贝克汉姆因为对方球员西蒙尼的故意挑逗而报复踢人，被裁判出红牌罚出场外，由于痛失一员猛将，英格兰队惨败于阿根廷队，被淘汰出局，最终未能出线。这对贝克汉姆而言无疑是一场噩梦，他瞬间由举世瞩目的英雄变成千夫所指的罪人，英格兰球迷的愤怒和痛苦成了贝克汉姆心中永远的伤疤。但贝克汉姆并没有因此沉沦，他知道生气、愤怒根本解决不了问题，还不如化悲愤为动力，用自己的实际行动去改变自己急转直下的命运。他把一张定格球迷们悲痛表情的照片挂在自己家里的墙上，时时刻刻激励自己要不辱使命！终于，在四年后的韩日世界杯，英格兰队再次对阵阿根廷队时，贝克汉姆点球成功一雪前耻。四年的艰难时期对贝克汉姆而言，尽是悲伤和愤怒，但他重拾志气，一举挽回了球迷对自己的热爱。人与人斗气，会酿成悲剧；两个公司斗气，会两败俱伤；国与国斗气，会引发战争。斗气不仅浪费时间，还浪费人力、财力、精力，甚至是生命。爱惜自己的人不会斗气，懂得生活的人不会斗气，有智慧的聪明人更不会斗气。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你无法做一只人人都喜欢的橘子



世上之事岂能尽如人意，但求无愧我心，坦然面对他人的批评和指责，无则加勉，有则改之。卸去灰色的情绪，用美丽的心情看待生活中的种种美好。世界，仍是一个等待你成熟的果园。

有诗云：一沙一世界，一花一天堂。

在这里一只小小的橘子也是一个莫大的天地。

汤米最喜欢吃的水果就是橘子，而汤米的父亲恰恰最讨厌吃橘子。汤米很纳闷儿，好心劝他多吃橘子，多多补充维生素C，可惜招数使尽也没能说服父亲接受吃橘子，满心愤懑的父亲向汤米大声说："即使你们把最好的橘子摆到我面前我也不会吃，因为我打心底厌恶橘子的味道。"父亲的埋怨带给汤米无限的启发，作为一只橘子，哪怕是再好的橘子，在这个世界上，也照样有人不喜欢，如果把这个道理放在人的身上呢？

吕燕，一个在中国审美观中不能称之为美的女人：小眼睛、大颧骨、塌鼻梁、满脸雀斑……喜欢她的人说她是绝色，不喜欢她的人说她是奇丑。面对众人的怀疑和责难，她没有生气愤怒，也没有沮丧失落，而是以坦然的态度来接受和面对，依靠自己对理想的执着和坚持，终于以自己无可复制的东方面孔在巴黎时尚界赢得了一席之地。

正所谓"人无完人，金无足赤"，生活中没有十全十美的人，很多人因为自己的外形不够完美而烦闷、苦恼，生怕自己不是那集万千宠爱于一身的焦点。这个世界太公平，老天给予你美貌，也许就没收了你的聪慧，给了你残疾的身体，却赐给你超乎常人的坚强意志……即使你贫穷丑陋也自有爱你的人站在背后，即使你成功富有也有骂你的不满之声在飘荡。

萝卜青菜各有所爱，这是一个不争的事实。为什么要因为个别人不喜欢、不认可自己而生气呢？现实生活中各种各样的批评和打击让我们无比伤心失落，我们不断地责问自己："难道我真的就这么差吗？"愤懑占据着我们的心，使得我们垂头丧气，难过不已，一切不快都源于我们太在乎别人眼中的自己。

贝克汉姆在回归洛杉矶银河队后的第一场比赛中遭到了球迷的嘘声和抗议，赛后，贝克汉姆

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在接受媒体采访时表示自己并不会因为球迷的嘘声而生气，他笑着说："因为我不可能让所有的人都喜欢我。"在紧接着的比赛中，贝克汉姆用自己出色的表现回应了球迷的嘘声。如果贝克汉姆只是忙着在意球迷对自己的看法，忙着生气发脾气，那么他肯定会在比赛中分心，更发挥不出自己优秀的球技。贝克汉姆的故事启发我们：以平常心对待人们的眼光，不要因为别人的不喜欢而耿耿于怀，平和应对是立于不败之地的永久性法则，唯有这样才能消除坏心情的骚扰，保持愉快的心情。

在社交和职场中也是同样的道理，莫要以别人的态度来评断自己的成功与否，坚持做自己，切莫为了迎合别人的口味，却把最真实的自己丢在路上。美国前任国务卿鲍威尔认为："你不可能同时得到所有人的喜欢，这是非常明智的，如果你希望和每一个人都搞好关系，最后你付出很多时间去给别人帮忙，以此来讨好别人，但是这并不能改变别人对你的不欣赏。一个人只需要做到：有几个要好的朋友，大部分人都认可你，很少或基本没人讨厌你，你的为人处世就已经算是很成功了。"

在爱情和家庭生活中，也不要强求每个人都喜欢自己。女孩叶子和男孩小雷是一对真心相爱的情侣，他俩在结婚前受到了小雷母亲的坚决反对，她坚决反对叶子做自己未来的儿媳妇，不仅嫌弃她学历低，还觉得她出身贫穷配不上自己的儿子。尽管如此，小雷还是义无反顾地娶了叶子为妻，面对婚后和自己处处作对的婆婆，闷闷不乐的叶子经常以泪洗面，小雷劝慰叶子："你要嫁的人是我，不是我妈妈，不要因为我妈不喜欢你就轻易放弃我们的爱情，我喜欢你难道还不够吗？"

是啊，只要自己在意的人喜欢自己就够了，何必要求那么多呢？一年后，叶子生下了一个大胖儿子，老人看在自己的孙子的份儿上慢慢消除了对叶子的偏见，婆媳关系也变得融洽多了。叶子终于明白了：有人不喜欢我是正常的，只要有一个人喜欢我就够了！

人生不如意之事十有八九，当我们在生活中遇到各种各样的非议和挫折时，生气怨恨、自怨自艾并不是一个好习惯，灰心丧气、太过苛责自己更是自讨苦吃。要知道生活处处有失败，力不从心更是人之常情，默默告诉自己："生气多余，懊恼无益，只会挫伤自己的信心，影响自己的心情，为何不洒脱些，因为谁也不可能做一只人人都喜欢的橘子。"

Life Philosophy

保持我那份知足常乐的傻劲儿



是否知足是衡量人生是否快乐的关键所在，"当我为没鞋穿哭泣的时候，我发现有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人却没脚。”学会知足，才是摆脱阴郁，走向幸福的第一步。毕竟，知足才能常乐！

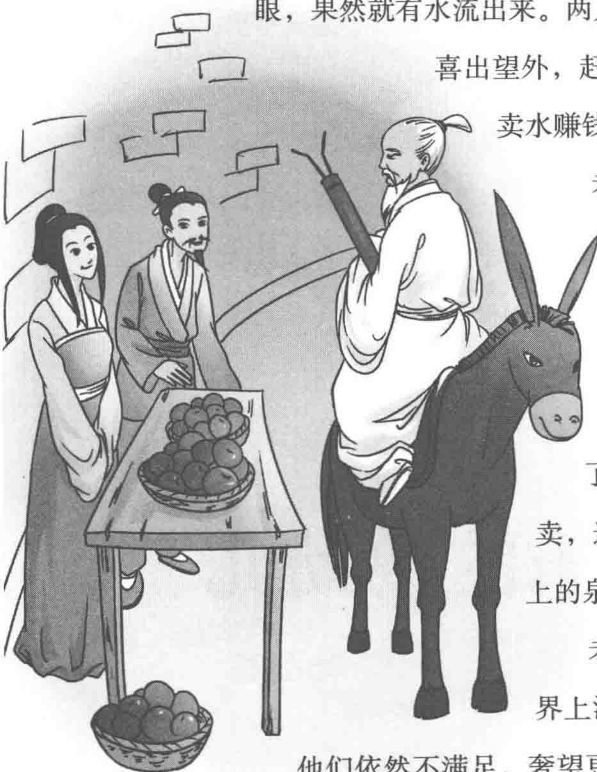


五月天的一首《知足》唱出了多少人的无奈和心声：“天上的星星笑地上的人，总是不能懂不能觉得足够……知足的快乐让我忍受心痛。”知足常乐这句流传千百年的经典老话，不知受到过多少先哲们的极力推崇，也不知承载和诠释了多少至真至纯的故事。然而，在这大千世界，芸芸众生中，又有几个人能真正明白这四字金玉良言所包含的深意？又有多少人能够真正做到知足常乐呢？

话说张果老自成仙以后，经常来到民间寻访度化。一天，张果老走到一个村口，看见一对年老体衰的夫妇在辛苦地摆摊卖水。于是。张果老走上前去，借买水的机会跟老夫妻搭话：“请问二老，你们的日子过得怎么样？”老夫妻叹口气连连摇头说：“太贫困了，家里都揭不开锅了。”张果老又问：“那你们有什么愿望呢？”老夫妻毫不犹豫地回答说：“要是能有钱开个酒店卖酒，那这日子就好过多了。”

张果老告诉老夫妻说：“在你们附近的山顶上有一块形状酷似猴儿的石头。石头旁边有三个铜钱大小的泉眼。只要你们明天上山把堵在泉眼里的灰尘清理干净，那么泉眼就会自动流出有酒味的水来。”说完后又交给老夫妻一个葫芦，叮嘱说，每次盛酒只要把这个葫芦装满就可以了。

第二天还没等到天亮，老夫妻就摸黑爬上山去。顺利找到了张果老说的那块石头，清扫完泉眼，果然就有水流出来。两人赶紧舀一点尝尝，惊喜地发现真的是香甜的酒味。老夫妻喜出望外，赶忙装了一葫芦拿回家卖，一葫芦酒刚好够卖一天，比以前卖水赚钱容易多了。



老夫妻从此以后天天上山装酒卖，日子一天好过一天。不知不觉一年过去了，张果老再一次来到这个地方。张果老问：“现在日子过得怎么样啊？”老夫妻说：“自从受到你的指点，我们的日子过得好多了，但是你要是再能赐给我们一些酒糟来喂猪就更好了！”张果老听后，失望极了，他摇头叹息道：“天高不算高，人心比天高。清水当酒卖，还嫌没有糟。”念罢，转身离去。第二天，老夫妻就发现山上的泉眼干涸了，从此再也没有水酒涌出来了。

老夫妻的不知足恰恰印证了“人心不足蛇吞象”的道理，世界上没有最好的日子，只有更好的日子，面对从天而降的恩赐，他们依然不满足，奢望更多只会得到被没收一切，从零开始的惩罚。人的欲望都是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

无止境的，在层出不穷的欲望驱使下，人们开始变得不知足，贪婪让人身心疲惫。现代人生活的幸福指数之所以直线下降，很大程度上是因为不知足。

明朝金溪人胡九韶，他出身寒微，家境贫寒。长大成人后一面教书，一面努力耕作，虽然他非常卖命工作，但仅仅可以达到温饱。每当到了夜幕降临的傍晚时分，胡九韶都要到自家门口焚香，磕头作揖，跪拜天地，感谢上天赐给他这一天的清福。

胡九韶的妻子苦笑说："我们一日三餐都是粗茶淡饭，怎么能谈得上是享清福？"胡九韶回答妻子说："首先，我很庆幸自己生在太平盛世，没有兵荒马乱民不聊生；第二，我又庆幸我们全家人每天都能有口饭吃、有衣穿，不至于挨饥受饿、衣不蔽体；第三，我庆幸的是自己家里床上没有病人，监狱中没有囚犯。你说，这不是清福是什么呢？"

现如今生活条件比古时候不知道好了多少倍，但还是能听到各种各样的抱怨之声：我的房子还不够大，我的银行存款还不够多，我的孩子还不够聪明，我的职位还不够高……在怨声载道的日子里，人们怒气冲天，离快乐越来越远。人生最大的烦恼是从没有意义的盲目比较中开始的。人比人气死人，在与他人的比较中寻求自己的差距，在难以赶超的差距中被气愤煎熬。于是，人们垂头丧气，心有不甘。

面对生活中各种各样的不尽如人意，我们需要换一个角度去重新审视。同事升迁了，不要因为羡慕、嫉妒仇恨他人，要提醒自己"革命尚未成功，同志仍需努力"，也许是因自己技不如人，也许是因为同事运气好；好友发财了，不要心理不平衡，抱怨为什么自己没有这样的好命，要告诉自己钱财乃身外之物，生不带来死不带去，只要自己健健康康就是最大的财富；看到别人在大城市里声色犬马，而自己却在小城市里疲于奔命，不要愤愤不平，要明白自己虽然收入微薄，但却能每天和家人一起享受天伦之乐，那些远离家乡的人却在饱受思乡的煎熬；当我们难以忍受高强度的工作压力时，不要气馁、不要绝望，对于那些躺在病榻之上的垂死之人而言，工作挣钱都是一种极大的奢望，我们还有什么不知足的呢？

Life Philosophy

抱怨世界不如改变自己



抱怨是一种消极的自我保护，它只会蒙蔽我们的双眼，让我们陷入盲目的无所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作为之中，这个世界不需要怨声载道，只需要你默默地付诸行动，停止抱怨，通过改变自己来证明，你值得拥有更好的生活。



面对生活中的不如意，有人选择逃避，有人选择坚强，有人选择无奈，而更多人往往选择了抱怨这种最简单快捷但却最无用的方式，他们习惯性地选择喋喋不休地倾泻牢骚，委屈怨恨越说越多，就像鲁迅笔下的祥林嫂一样，将苦难挂在嘴上，逢人便说，张嘴就来。

抱怨无处不在，如同空气一样充斥在我们生活的角角落落，我们抱怨天气多变，抱怨菜价上涨，抱怨生活的压力，抱怨感情的不顺，抱怨微薄的收入，抱怨上司不通情理……就这样怨天怨地，在悲悲戚戚中度过一天又一天。可是现实情况并没有因为我们的抱怨而发生丝毫改变，相反，只会越来越糟。在现实生活中，有这样一个现象，抱怨的人远比不抱怨的人多得多，没有谁愿意和爱抱怨的人做朋友，因为这些人总是怨天怨地怨自己，经常会伤害到身边的人，他们自己也没有因为抱怨而得到一点点快乐和满足。“给生活一个笑脸，生活会还给你一个拥抱。”这是亘古不变的道理，可是有几个人愿意去放下抱怨，拥抱生活呢？

有一次在机场，汤姆搭坐了一辆与众不同的出租车。这辆出租车的司机不仅为乘客提供咖啡、可乐、橙汁等饮料，还准备了《华尔街日报》《时代周刊》《今日美国》等报纸杂志，正当汤姆为眼前这些突如其来的惊喜而感到讶异时，司机递上了一张卡片：“您想听音乐广播吗？这是各个音乐台的节目单。”紧接着，司机又细心周到地问汤姆车里的空调温度是否合适。

汤姆觉得越来越有意思了，便好奇地问司机：“先生，请问你是一直这样为乘客服务的吗？”司机笑了笑回答道：“不是的，我是从最近两年才开始这么做的，之前我也像其他出租车司机一样，把大部分时间都花在抱怨上，直到有一天我听到广播里的一位大师作演讲说：‘停止抱怨，你就能在众多竞争者中脱颖而出，不要做一只只会嘎嘎抱怨的鸭子，要做一只展翅奋飞的雄鹰！’于是，我决定停止抱怨，立刻改变自己！”

司机告诉汤姆，他在学习做“鹰”的第一年，收入就翻了一倍，今年他的收入可能是过去的四倍。有很多乘客乘坐完他的车后，都会要他的电话，以便今后电话预约。

听到这里，汤姆恍然大悟，他不禁联想起其他出租车，座位脏脏的，司机也是一副爱理不理的态度，难怪这位司机如此成功呢。后来汤姆把这个故事讲给了五十多位出租车司机，但只有两位表示对此有兴趣，愿意效仿，其余的司机都依然保持着“鸭子”的作风，喋喋不休地抱怨他们不如人的生活境遇。

这位出租车司机的故事告诉我们：抱怨是行不通的，唯有寻求改变才是最好的方式，与其抱怨

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

世界还不如改变自己。

有人说，抱怨是对时间最大的浪费，这句话不无道理。抱怨、发牢骚只会让自己对生活现状越来越不满，不但影响了情绪，还降低了工作学习的积极性。2012年伦敦奥运会开幕前夕，伦敦民众怨声载道，患上了严重的奥运恐慌症，他们抱怨交通拥挤、抱怨环境污染，纷纷选择逃离伦敦，外出避“运”。就连隔岸的《纽约时报》都看不下去站出来揶揄：“英国人正在进行一项他们最喜爱的运动：抱怨。”伦敦市长鲍里斯·约翰逊则更是忍无可忍，在《太阳报》专栏中大喊：“应该在那些满腹牢骚的人嘴里塞进袜子！”

从这个角度讲，抱怨就是一种推卸责任的体现，作为奥运会的东道主，英国民众应该时刻发挥主观能动性去改变现状，而不是日复一日、年复一年地抱怨，除了浪费时间，根本于事无补。还有人说，抱怨是世界上最大的噪声。试想一下，当有一个人天天在你耳边没完没了地抱怨，如同怨妇一般，时时刻刻活在抱怨所带来的阴影中，生活顿时也变得乌云密布，似乎明天就是世界末日一般悲观绝望。抱怨的人像叽叽喳喳的鸟儿一样用叫声干扰了生活的宁静，变得不得人心，甚至是被人深深讨厌和反感。如果你还在抱怨，请从现在开始闭上埋怨的嘴巴，转而用“天生我材必有用”的乐观的心态去看待生活，用信心改变自己，为自己寻找恰当的定位，用平常心去面对生活中的林林总总。不要为自己的超人一等的长处而自命不凡，也不要为自己暂时的失败而感到灰心丧气，不抱怨、不放弃！从生活中的习惯开始，将对现状的不满之情化为一种动力，投入到工作学习中，为自己想要的人生努力奋斗。

Life Philosophy

放过你的“过去”



过去的已经过去，未来的还未到来。明天的一切都藏在现在，今天的愤怒也许是明日后悔的祸根。沉淀心灵，放下过去，成全自己也成全别人，时刻告诫自己：把握好当下每一天才是享受生活的王道。

苏岑曾说过：“原谅，是件很难的事。”在现实生活中，我们因为生气、发火、愤怒而一时冲

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

动干过不少后悔事，等恢复冷静和理智的时候，往往难以原谅自己，以至于以后的生活布满阴影。可是，生活仍要继续，不能因为一时之错就滞足不前，比起无济于事的懊悔，汲取教训，痛改前非也许更有意义。很多人都在跨越教训的前一刻放弃了，让自己付出了生命这一最昂贵的代价。

在美国加州，有一位父亲通过自己的辛苦劳动，终于买到了一辆自己梦寐以求的大卡车。他对卡车爱护有加，不仅经常擦洗，还为车做了全套的保养。但是，因为自己的小女儿年幼无知、不懂事，在一次玩耍中用尖锐的硬物在卡车上划下了密密麻麻的刮痕。情况被发现后，父亲彻底震怒了，他用铁丝绑住女儿的双手，把她吊在车库前作为惩罚。

被怒火冲昏头的父亲一时将女儿抛在脑后，等他再一次想起的时候已经是四小时以后了。等他回到车库时，女儿的双手已经被铁丝勒得快要断掉，父亲慌忙将女儿送进医院急救，但是医生宣布小女孩的手掌已经坏死，必须截去手掌，不然就会有生命危险。就这样，小女孩永远失去了自己的双手！半年后，父亲的卡车进厂重新烤漆，又重新恢复了崭新的模样。女儿看着卡车，眨着纯真无邪的大眼睛笑着问父亲："爸爸！你的卡车真漂亮！但是，你什么时候才能把我的双手还给我呢？"深深陷入悔恨与自责的父亲崩溃了，选择举枪自杀！

这位父亲就是这样一个因为愤怒铸成大错的悲剧式人物，他因为一时冲动造成的过失给幼小的女儿留下了无法弥补的伤害。他活在深深的歉疚中不能自拔，更无法原谅自己，回忆就像黑暗而沉重的梦魇一样时时刻刻折磨着他。他没能放过自己，可是他哪里知道自己的离去对女儿来说，是第二次更大的伤害。

张信哲在《逃生》中悠悠地唱道："放过自己，放过压抑，放过整天附身的记忆，往事通缉，孤单侵袭，习惯就可以……"深陷爱情中的人都是脆弱的，难逃欺骗和背叛带来的伤害。因为一次失败，年轻人便叫嚣着不再相信爱情，究其根源还是因为不能放过"过往"。从这个意义上说，放过自己，原谅自己这句话在爱情里面也许能得到更好的诠释。

电影《失恋33天》女主角黄小仙在看到男朋友与闺密暗度陈仓，相亲相爱地在一起的时候，她的生气和愤怒无以言表，即使是用撕破脸皮的方式结束了自己与闺密冯佳期的友谊，她还是未能真正释怀。

失恋的日子度日如年，黄小仙像被抽去了灵魂一样变成行尸走肉，她的生活彻底瘫痪了。当她尝试用尊严去换取男友的回心转意时，王小贱的一个耳光如同雪中送炭般给她带来了解脱的希望。

黄小仙对男友移情别恋的愤怒，最终在同学的婚宴上得到了完美的释放，这段感情纠葛终于画上了句号。受伤至深的黄小仙并没有变成爱情里的惊弓之鸟，她用自己的坚强战胜了回忆对自己的摧残。没有念念不忘，只有快刀斩乱麻；没有患得患失，只有期待更好的爱情。

黄小仙淡忘了昔日的不快，理智地接受了新一轮的爱情，拒绝情殇之后变得爱无能，放下了自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己的过去，原谅了曾经深深触怒自己的那对男女，像浴火重生的凤凰一样带着爱情给自己的教训和成长，对过去挥手道再见。

面对爱人的背叛，生气、愤怒无可厚非，但如果不及时抽身而出就会沉沦下去。卸下义愤填膺的怨恨，用“得之我幸，失之我命”的淡然之心去面对得失。相信上帝在关上一扇门的同时必定会为你打开一扇窗，绝处逢生才是人生最精彩的历练。纠结于过去，就是为自己的身心戴上枷锁，步步艰辛、丧失自由，与自己过不去，又是何苦？要知道，原谅别人，就是放过自己。



人生在世，难得糊涂



面对生活带给你的愤怒和不快，为什么不睁一只眼，闭一只眼地糊涂一次呢？与糊涂为伍，阴郁的情绪也将烟消云散。选择糊涂，才能不被怨气所困，才能在心安理得中收获快乐。

几百年来，郑板桥“难得糊涂”的处世哲学一直为后人津津乐道，这不仅是不计得失的大度，更是大智若愚的豁达。

郑板桥在担任潍县知县之时，他的堂弟为了祖上房屋的一段墙基，与邻居争得不可开交，不惜告上衙门。堂弟给郑板桥写信求助，希望后者帮其赢得这场官司。

郑板桥看完信后，立即赋诗回信：“千里捎书为一墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”稍后他又写下“难得糊涂”“吃亏是福”两幅字。在“难得糊涂”下写上了这样一句注解：“聪明难，糊涂难，由聪明转为糊涂难上加难。放一着，退一步，当下心安，非图后来福报也。”在“吃亏是福”下加注：“满者损之机，亏者盈之渐，损于己则盈于彼，各得心情之半，而得心安既平，且安福即在是矣。”在郑板桥看来，难得糊涂就是聪明，难得一次糊涂，难得一次心安理得，难得一次心态平衡，而吃亏是福则是对难得糊涂最精确的诠释。所以，人生在世得过且过，不必太认真、太计较。难得糊涂四个字用在情绪管理上也是非常适合的，对于爱生气之人非常受用，具有相当的警示意义。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

北宋大臣周弼年轻时，有一次遭到别人的痛骂，但他却装作没听见，旁边有人提醒他："某某在骂你呢！"周弼却说："他大概是在骂别人吧！"骂他的人听了，就指名道姓地大骂起来。这时旁边的人又说："他明摆着是在骂你啊，你怎么说是在骂别人呢！"周弼平静地说："天下同名同姓的人很多，他一定是在骂与我同名同姓的人吧！"周弼面对他人的无端谩骂没有生气，没有发怒，依然能够坦然自若，这般大度宽容全得益于他难得糊涂的精神。正所谓"难得糊涂真难得，糊涂难得假糊涂"。唯有用智慧才能消解气愤，化解仇恨。

春秋五霸之一的楚庄王也是一位懂得难得糊涂的聪明人。有一次楚庄王大宴群臣，大家把酒言欢，一直喝到天黑。当楚庄王的一位宠妃在酒席间为大臣们敬酒时，蜡烛突然被风吹灭，有一位喝醉酒的大臣趁着黑灯瞎火的当口调戏了这位宠妃，宠妃一着急就将这位大臣的帽缨给扯下来了。宠妃慌忙跑到楚庄王面前禀明此事，请求命人点灯彻查那个没有帽缨的流氓罪臣。谁料，楚庄王拒绝追究此事，不仅没有勃然大怒，还命令所有大臣都在点灯之前摘下自己的帽缨。等到灯烛燃起的时候，满座皆无帽缨，就像什么事情也没有发生过一样，所有人都继续畅饮直到天明。

三年后，晋、楚交战，楚庄王深陷险境，被一位大臣冒死相救，顺利回朝。之后那位大臣向楚庄王坦白，自己就是当年那个调戏宠妃的罪臣，他一直感激楚庄王的宽容豁达和不杀之恩，愿意肝脑涂地，誓死捍卫楚国。

倘若没有楚庄王的"难得糊涂"，那位以下犯上的大臣必死无疑，没有了后面的将功赎罪，后果自然不言而喻。楚庄王的"难得糊涂"在这里已经是一种至高无上的豁达，以大局为重的深明大义。因为他的"糊涂"挽救了一个犯了一时之错的灵魂，换来了一个忠心耿耿的大将。"难得糊涂"就是一种宽容，容忍，包容，是智者处世的一种大智慧。

《莫生气歌》中有这样一段字字珠玑的至理名言："有缘千里来相会，相扶到老不容易。为了小事发脾气，回头想想又何必？暗生闷气有谁知，气出病来无人替。怒发冲冠更可惧，心平气和病不欺。事事不可皆如意，难得糊涂要铭记。"在家庭生活中，很多夫妻经常为了小事闹矛盾，甚至发展到婚姻破裂的严重地步。其实大可以用难得糊涂来化解一切，有效消除因生气给身心带来的疲惫和痛苦。凡事不必斤斤计较，互相忍让包容，就像孔子所说的"大德无损，小节有亏可也"，吃亏是福，糊涂更是福，唯有如此才能让婚姻走得更长远，才能家和万事兴。难得糊涂不是真糊涂，只有洞察人生世事的智慧之人才能深明其中的含义。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



微笑是最好的名片



微笑是每个人生来就会做的表情，是人与人交往的美好信使。微笑是可以穿透乌云的阳光，是点燃希望的火炬。在将要生气的时候数三个数，试着放弃生气选择微笑，你会有意想不到的收获。微笑很容易，快乐很简单。对他人微笑，对自己微笑，对生活微笑！微笑会传染，请你慷慨！

一张制作精美的名片，除了能给对方一个平面的印象之外，就是一个姓名代号和一堆阿拉伯数字。每个人的脸却是一张立体而生动的名片，而微笑就是这张名片上的烫金镶边，无论什么样的五官，经过微笑的点缀，都会多一份动人的魅力！然而因生气而布满阴云的脸庞，就像一只仙人球，让人敬而远之。

微笑与生气就是一个硬币的两面，微笑欢愉通往轻松释然，生气忧郁则连着沉重纠结。

微笑是心灵美的外化，有让人无法拒绝的自然感动的力量。嘴角上扬30°，面部就可以呈现完美的弧度。双眉紧蹙，心生怒气，面部肌肉因紧张而失去了美感。笑有很多种，但是微笑无疑是人际交往之中最好的名片，生气无疑是拒人千里之外最好的逐客令。

在一条长街上，有一排卖水果的小摊。但是只有一个水果摊的生意异常火爆。而且摊主好像没有什么独特的销售技巧，最大的特点就是：摊主脸上一直挂着微笑。摊主碰到了一位非常难缠的客人："你看看你这水果，都这么烂了，你还敢一斤卖2.5美元？一斤2美元的话，我可以考虑买一些。"摊主微笑着说："如果我现在一斤卖你2美元，那就对之前的顾客不公平了，我怎么向他们交代呢？"

"可是，这些都是他们挑剩的，况且这么烂。"摊主依然微笑着，温和地说："这都是一样的，没有人专门去挑拣。如果它们很完美了，一斤可能就要卖到5美元了。"

无论客人的态度如何，摊主的笑容从未消失，他的笑容那么亲切，那么温暖，没有一丝强装的样子。就算客人嫌这嫌那，他也会微笑着耐心解释，最后那个客人以每斤2.5美元的价格买了好几斤。

摊主发自心里的微笑感染着每一个客人，让每一个在他的小摊上买东西的人，都能够带着一份美好的心情离开，他们买走的是水果，可是摊主的微笑更是让他们心情舒畅的主要因素。摊主的微笑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就是最好的招牌，就是最好的广告语，这就是他生意火爆的主要原因。微笑就是打开自己的心，让阳光洒满心底，让心中生出温暖，温暖自己照亮别人。微笑让人们把视线从自己身上移开，对别人伸出友善的手，建立沟通的桥梁。生气，就是关上心门，将氤氲灰暗的气息封闭在心里，隔断与人沟通的路。当心里充满怨怼和不满之时，看着镜子中充满怒气的脸，问问自己，你喜欢这张脸吗？试着让自己的嘴角上扬30°，如果让你在这两张脸中间选一张，你愿意选哪一张？答案毋庸置疑。

俗语有云：伸手不打笑脸人。微笑在潜移默化之间就拉近了人与人的距离。微笑就是一个神奇的魔法棒，给每一次的交流和沟通开启一个美好的开头。每个人都喜欢与笑容满面的人交往，因为这样没有心理压力，显得轻松自在。微笑具有超越语言的魅力，能让一切尽在微笑中明了，武侠小说中的“一笑泯恩仇”就是以微笑化解误会和尴尬的最好写照。现代社会纷繁复杂，人与人的摩擦难以避免，当矛盾与误会产生的时候，选择用微笑面对，而不是生气，因为微笑能够促进事情向良性发展，生气只能雪上加霜，激化矛盾。

一次航班上，一个客人对一位空姐百般刁难，提出各种琐碎的要求，可是那位空姐始终以微笑面对，对客人的要求尽力办到。事后这位客人专程向空姐道歉并表示感谢，原来这位客人曾在飞机上受到过空姐的训斥，他是蓄意找事，没想到这位空姐的微笑和周到，让他心生愧疚和感激，而主动道歉并表示感谢。

现代人的生活变得很琐碎，人与人之间的交集更多，但是心与心的距离却在日益拉大，因生气而产生的冷漠表情是人与人亲近的最大障碍，它如散发着寒气的千年寒冰，不敢让人靠近半步，但是一个明媚的微笑，就如三月的春风，能让人心旷神怡。

威廉·史坦哈的微笑，是一个著名的有关微笑的例证。结婚十几年以来，他过着重复的生活，甚至都很少对自己的太太微笑，他觉得自己就是整个百老汇最不幸福的人。在他参加的继续教育的培训中，他被要求以微笑为主题发表一段讲话，他决定亲自试一试。在以后的上班路上，他对大楼的电梯管理员和警卫微笑，对地铁的检票小姐微笑，对那些以前从没见过自己微笑的人微笑……一些让人发怒的事情，他也以微笑面对。没过多久，史坦哈惊奇地发现他的生活变了，变得愉快而充满活力。因为他发现每个人都会回报他以微笑，微笑让他和每个人的关系变得轻松而融洽。就连和他一起合用办公室的年轻人都不得不对他说：“当我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个非常闷闷不乐的人。直到最近，我才改变看法：当您微笑的时候，充满了慈祥。”

在复杂的人际交往之中，我们如何才能做到恰到好处地微笑呢？首先，我们应该做到真诚，发自内心的友好、和善，能够通过微笑传递，别人能够感受到每一个微笑中的友好成分。快乐会传染，需要用微笑来传递。生活是一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它也对你哭。同理，别人也是你的镜子，你的微笑会换来别人更多的微笑。你的生气会让别人生更大的气。其次，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多给别人鼓励的微笑。每个人在遇到困难挫折的时候，都会下意识地想要逃避，此时是最需要鼓励的时刻，一个善意的、鼓励的微笑，可能会给别人迎难而上、再来一次的信心和勇气。此时的微笑胜过千言万语，胜过任何亲密的动作。不要因为别人的过失而轻易生气，给别人一个微笑，别人会心生感激，努力改正以达圆满。



生活有裂缝，阳光才能照进来



生活的每一个面都会在我们意想不到的时候给我们一个“惊喜”，让我们措手不及，难以接招！但是面对这一切，不要着急，不要心慌，随时保持微笑，因为那只是生活的裂缝，有了这些裂缝，阳光才能照进我们密不透风的生活！

面对生活我们永远是走一步学一步的孩子，它伸出一个神秘的拳头，面无表情地看着我们，让我们猜猜它手里捏的是喜是悲。满心欢喜时打开的可能是一场伤悲，悲伤绝望时迎接的可能是一片明媚。就是因为不可预知，生活才变得充满了魔力。

每个人都期待一帆风顺、幸福美满的人生。但“生”容易，“活”容易，“生活”却非常不容易。它就像一个多解的多元多次方程，却总是让我们无从求解。而打开“生活”这把大锁的万能钥匙就是微笑，就是快乐！

每个人都是生长在这片广袤无垠的草地上的一棵小草，我们需要阳光的照射，需要雨露的浇灌，需要轻风的抚摸，需要鲜花的点缀，需要小鸟的鸣叫，需要白云的陪伴……我们需要的太多，但是谁都不会想到，我们的生活还需要裂缝。

什么是生活的裂缝？我们中的大部分人生活在固定的模式里面，但是面对这样的模式，也许我们过得很麻木，没有明晰的情感感受，更多的是一种没有感觉的感觉，唯一清晰的可能就是我们还要继续这样固定的生活。

平淡无奇的日子过久了，我们就像温水里的青蛙一样，对这样的生活逐渐适应了，习惯了。如果有一天我们的生活出现了一点儿意外，我们就会感觉世界变得黑暗无比，生活失去了该有的方

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

向，人生进入了一个庞大的被浓雾笼罩的水湾，我们开始慌乱，开始狂躁，开始对命运生气，开始对自己生气。抱怨命运的不公，感叹生命的多舛。

其实这只是生活裂开的一个口子，它是生活的缝隙，我们需要这样的缝隙，透过缝隙，我们才能呼吸，阳光才能照进来。

印度有这样一个寓言：一个挑水工有两个用来挑水的瓦罐，一个瓦罐完好无损，可是另外一个瓦罐，有一次被挑水工不小心摔在地上，摔出一个小小的裂缝。与那只完好的瓦罐相比，有了裂缝的瓦罐时常唉声叹气，因为完好的瓦罐总能把远处小溪里的水全部运回主人家里，可是有裂缝的瓦罐只能运回半罐，这让后者很是自卑和惭愧。

挑水工温和地对那只有裂缝的瓦罐说："我希望你把注意力放到路边的那些美丽的花儿上，在你的这一边我种下了花种，每次我们挑水回来的路上，你就顺路浇灌了种在路边的花种，一段日子以后，我们就能看到鲜花开满道旁了！"正是因为有了缝隙，这只瓦罐在过着自己以前的日子的同时，还浇灌了路边的鲜花，让这个缝隙有了花的芬芳。努力地把自己的生活灌满，这没有什么不好，但是挫折、困难、失败，就是我们生活的缝隙，这些缝隙可以给我们的生活带来一点儿湿润，给我们的生活增添一点儿别样的芬芳。

其实我们每个人都在努力维持一种生活的平衡，我们害怕那种平衡被打破的感觉，我们害怕手足无措的惊慌。但是生活中大大小小的不如意的事情实在太多，让我们应接不暇。比如失业、受伤、生病、婚姻亮红灯等。但是或许换一份工作，我们会找到更适合自己的职业；受一点伤，我们会在面对危险的事情的时候变得谨慎起来；生一次病，会让我们发现自己身体潜在的危机，及时救治从而变得更健康；婚姻的不和谐，可以让我们好好地审视一番自己面对生活、面对亲人的态度。

《裸婚时代》的热播，让我们在一定的距离之外看到了生活的本来面目，童佳倩与刘易阳的爱情经不起生活的质问和考验，婚姻走到了危机四伏的境地。他们离婚了！走到了分岔路口，面对着熟悉而又陌生的彼此，他们泪流满面。这是他们的生活出现的一个大口子，给他们带来了撕心裂肺的疼痛。离婚以后他们各自有各自的新生活，从离婚的伤痛之中一步步地走出来之后，他们迎来了全新的生活，各自给各自的生活找到了最好的出口。

没有了争吵，没有了喋喋不休，没有了不可调和的矛盾，他们变得冷静而平和，他们开始反思，开始自省。他们换了一张面孔面对世界，他们用微笑来面对自己的过去，用微笑来征服自己的内心世界。世界变得一片祥和，阳光慢慢地洒进了他们的生活。结局之时，刘易阳在犹豫和矛盾之中找回了自己！他还决定要找回自己的另一半——那个他曾经要爱一生一世的童佳倩。"人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。"面对生活中的诸多不如意，我们要以平常心来面对，把困难当成生活中一个难以避免的裂缝和缺口，在不完满中寻求生命的真谛。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

你永远不是点最背的那一个

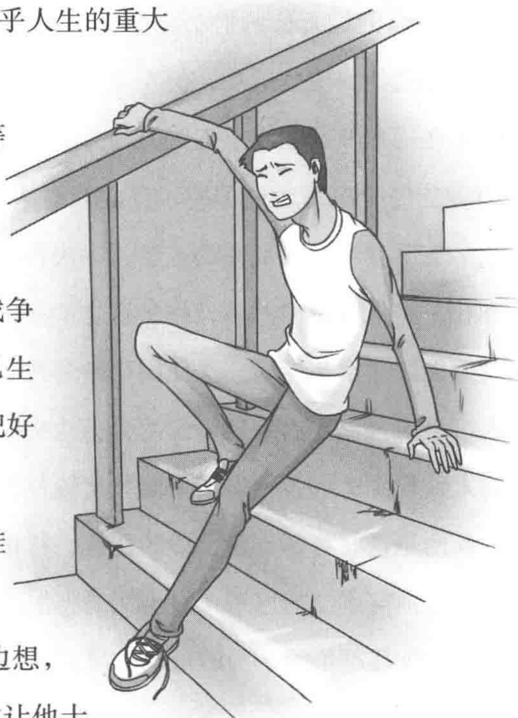


倒霉事来了，我们抗拒不了，但是我们可以把握面对各种倒霉的心态，将倒霉带给我们的不顺和幸运带给我们的快乐，都看成人生的收入，用微笑做笔，用人生做纸，记录生命的账本。面对倒霉，大声对生气、抱怨说NO！要相信霉运早晚会过去。

生活对于每个人而言，就像一个调皮的小孩儿，它会搞出很多的恶作剧，让我们哭笑不得。

新买的手机掉水里了，电脑故障丢失了重要的文件，下楼梯踏空摔倒了，鞋跟被崴坏了，出门被狗咬了，错过了末班车，赶时间遇到了堵车，粗心大意丢失了重要的东西，钱包被小偷偷了，遗忘了重要的日子……这些生活中小的不如意叠加在一起，会让我们觉得上帝在和我们开玩笑，生活怎么可以有这么多的状况？我们会开始怀疑自己是世界上点最背的那个人。

升职成了别人的事，加薪与自己无缘；与朋友产生了误会，开始了冷战；婚姻中矛盾重重，亮起了红灯；身体出现了问题，敲响了警钟。这都是关乎人生的重大事件，这一系列的问题会让我们对人生产生怀疑。



但是不要悲观，不要绝望，好运气就在前面等着你。用微笑面对这一切，情况也许没有那么糟。“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤！”拿出“大将风度”面对生活这场战争中的小意外，不要抱怨，不要试图逃避，不要对自己生气！因为这一切都会让自己的生活更加零乱，都会把好运气吓得远远的，让情况变得更糟。

有一个人，早上出门上班的时候，走到楼梯口鞋带断了。一个不好的念头蹿了出来：“大清早的断鞋带，今天该不会发生什么坏的事情吧！”他边走边想，以致上公交的时候，一脚踏空，跌了一个狗啃泥，这让他十

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

分懊恼。

这让他心里更加紧张，他觉得今天是一个不吉利的日子，坐到办公室的他仍然魂不守舍，满脑子萦绕着不吉利的念头。面对办公桌，他觉得有一件事还没有完成，但是怎么都想不起来。

临近中午的时候领导进来和他要昨天下午就已经交给他的文件。他这才想起来，自己根本没有做。面对着领导他支支吾吾地说不出话来，领导急了，将他臭骂了一顿，骂得他眼泪都开始在眼眶中打转了。他的心情坏极了，可是中午在食堂吃饭的时候，一只苍蝇也来欺负他，浮在他的菜汤里，黑乎乎的，让他没有了一点儿食欲，他气极了，将饭菜全部倒在了垃圾桶里。

上午发生的一切，让他胸口憋着一股闷气，却没有地方发泄出来。下班回家以后，他看到自己的爱人正用平日难得一见的温柔语气，在和别人讲电话。这时他像被点燃的爆竹一样，不分青红皂白，过去就给爱人一个响亮的巴掌，这一莫名其妙的耳光，点燃了家庭战争，闹得鸡飞狗跳，不得安宁。这时候他才知道，他爱人是在给她妈妈打电话，并不是他心里想的那种不好的事情。

一根鞋带断了，他的心情也断了，让他晦气了一整天。是什么让他的生活变得如此糟糕？是他面对事情时候的态度，是他失控了的心情，更是他对待生活严肃的态度，他把生活过得太紧张。鞋带断了，笑一笑，不要放在心上，它只是生活的一个小插曲，弯腰系上，继续带着美好的心情向前走，这会是美好的一天。不要把生活中不愉快的事情联系在一起，觉得自己是世界上点最背的那个人。用豁达而乐观的心情将它们各个击破，你会在生活中乘风破浪，意气风发，做一个生活中的常胜将军。痛苦和快乐，都是人生的收入。

有一个以倒霉著称的男子。他从小家贫，没有受到良好的教育。长大后被送去参军被俘，释放之后参加战斗，屡立战功，但左手因伤致残。元帅举荐他回国当将军，没想到回国的途中再次被俘，被关在阿尔及利亚当了五年的苦力。

当他历经千辛万苦回国时，已经没有人认识他了，更没有人知道他的赫赫战功。无奈之下，他在无敌舰队找了一份征兵的差事，一次在乡下征兵的时候和乡绅发生争执，被捕入狱。被释放之后，他找了一份收税的差事，将所收之税存进银行，没想到银行倒闭，他再次入狱。被释放之后，他穷困潦倒，生活拮据，一次他同情一个在酒馆斗殴的人，将他背回家之后，那人竟然死了，他涉嫌杀人，再次入狱。后来他妻子死去，他又因女儿的事情被法庭传唤。这么一个从来不被幸运之神眷顾的人，在生命的各种倒霉里面摸爬滚打，但是他没有被环境打倒，没有被接连不断的“霉运”击垮，反而是这些事情丰富了他的智慧，转化为千金难买的生命财富，他的大作《堂·吉诃德》震惊了世界。他对生命的思考，对生活的感悟，在作品中熠熠生辉，他就是西班牙作家塞万提斯，他对生活有一种超越生活本身的自嘲精神。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



原创的快乐无法复制



快乐可以亲自制造，这就是原创的快乐，这种快乐可以传递，可以放大和缩小，可以给别人带来更多的快乐。原创的快乐，会给自己带来更多的快乐，给内心带来无限的满足，但是这种快乐只能原创，不能复制！所以创造快乐，从你开始，从现在开始。

自从英国科学家把第一只绵羊复制成功之后，克隆便成了家喻户晓、人尽皆知、形象生动的时髦流行词了。动物都可以复制成功，心态能够复制吗？快乐能够复制吗？答案是否定的！真正的原创的快乐是无法复制的！

那么什么是所谓的原创的快乐？

原创的快乐，就是发自内心的快乐，由心底生出来的快乐的感觉。原创的快乐就是自己给自己带来的快乐，自己是快乐的源泉！

那么我们如何才能拥有原创的快乐？做你自己心里最渴望做的事情。因为心底有深刻的渴望，我们就会有无限的动力，在实现渴望的过程之中，我们就会收获巨大的快乐。

曾经有一个做梦都想成为帕格尼尼那样著名小提琴演奏家的犹太少年。他运用所有他能够支配的时间去练琴。可是就连他的父母都觉得他拉得实在不是一般的糟糕，换一句话说，就是他没有一点儿音乐天赋。可是少年觉得拉小提琴是一件非常快乐的事情。

少年去请教一位小提琴老师的时候，那位老师让少年演奏一首曲子给他听。少年很专注很认真地演奏了一首帕格尼尼的名曲，却错误百出、断断续续！老师温和地问少年为什么喜欢拉小提琴。少年回答说，拉琴让他感受到了一种无法形容的快乐，并且他想成功，想成为帕格尼尼那样的著名演奏家，把快乐带给更多的人。老师意味深长地对少年说：“孩子，拉小提琴已经让你非常快乐了，这说明你已经非常成功了，要想成为帕格尼尼那样的演奏家需要很多很多的东西，也可能会失去很多快乐。”老师指着花园里的花继续说：“世界上有两种花，一种是可以结果的花，另一种是不结果的花，不能结果的花可能会更加美丽，比如说玫瑰，它们绽放在阳光下，没有任何的目的，只要绽放了、美丽了那就足够了。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

犹太少年恍然大悟，他明白了什么是真正的快乐。此后，他虽仍然常常演奏小提琴，但是却再也不受困于成为著名演奏家的想法，他变得比以前更加快乐了！

这个少年就是名震天下的著名物理学家阿尔伯特·爱因斯坦。

专心致志地做一件自认为有意义的事情。每个人的精力都是有限的，当我们把自己所有的精力都放在我们想要做成功的事情之上的时候，我们就没有时间去生气，去惆怅，去忧伤！看着自己越来越接近自己想要的成果，那种满足感、成就感，会带来巨大的快乐！这快乐会让我们的脸在笑，心在笑，整个灵魂都在笑！有一个到处寻找快乐的年轻人，他觉得到处都是烦恼、忧愁和苦闷，到处都是让人伤心生气的事情。他问苏格拉底，快乐到底在哪里？苏格拉底让他先造一条精美的船，然后就告诉他快乐到底在哪里。

这个人只好暂时抛下这个问题，专心致志地伐木造船。三天以后，一条雕刻精美的船造成了。那个人高兴地找到苏格拉底教授，拉着他上了自己造的小船，快乐地嬉戏着，他大声地喊道：“我快乐极了，我太开心了！”

苏格拉底微笑着说道：“快乐就是这样，当你把所有的精力都放在一件事情上，并且看到自己亲手创造的成果之后，快乐就会到来！”

全神贯注地做一件事情，我们就对它投入了十分的热情，就会忽略掉一些让我们纠结生气的事情，就会对未来的结果充满了期待！就算是一个微小的事情，当我们努力去成就它，让它变成现实的时候，我们就创造出来一份属于自己的高纯度的快乐！

做一些力所能及的事情，帮助自己能够帮助的人。捡起丢在地上的垃圾，放进垃圾桶；给流浪的小动物一点儿吃的，不要让它饿肚子；帮助不认识路的陌生人，让他们不要迷路；给亲人一个拥抱，给朋友一声问候，给邻居一个微笑；给乞丐一块钱，给灾区尽一份力，给老人让一个座……这都是小事，但是如果我们用心去做，坚持去做，我们会得到别人微笑的回报，我们更会积累点点滴滴的快乐，让一个个的小快乐变成大快乐。雷锋就是一个快乐的榜样，他做了许许多多的好事、小事。他的生命虽然是短暂的，但是却是快乐而充实的。

不要让别人的行为减少你的快乐。快乐是一种持久的心态，是由“不以物喜，不以己悲”的豁达心态衍生出来的美好心境。每个人的心里都有一把“快乐钥匙”，而它的主人，只能是我们自己。不要因为别人的无礼冒犯和细微错误，而影响自己快乐的心情，而把我们自己的“快乐钥匙”交给别人保管。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



今天，你感恩了吗



感恩，从点点滴滴开始，从这一秒开始，从你开始。感恩是一株生长在心灵之畔的白莲，让心灵洒满清香。感恩在当下，在每个黄昏要来的时候问问自己：今天，你感恩了吗？

感恩节，是美国和加拿大共有的节日，是在每年的十一月的第四个星期四，这一天，成千上万的人们，不管有多忙，都会放下手头的工作，和自己的家人团聚，一起快乐地度过两天休假时间。

感恩，就是对自己所得到的恩惠的一种感激之情，是不忘他人恩情，并予以回报的行为。但是感恩不应该是西方人的专利，而应该是全人类的美德，应该是每个人的生命标尺。

人为什么要感恩？原因很简单，因为我们生活在一个群体世界里面，我们需要相互帮助，相互搀扶。而感恩的心，能够让我们有不顾一切、尽力奉献的强烈愿望。这个愿望，会给我们巨大的驱动力，让我们心怀愉悦地去做一些有利他人、有利社会的事情。而这些事情会让社会变得和谐，让人情变得温暖，让一切变得美好。

我们生活在这个世界上，需要感恩的事情实在太多！感恩祖国，给予我们安定；感恩父母，给予我们生命；感恩老师，给予我们智慧；感恩朋友，给予我们温暖；感恩同事，给予我们帮助。

钱学森在美国留学之时，表现优异，受到了美方千方百计地强烈挽留，他们用优厚的待遇诱惑他，用冷酷的暴力吓唬他，但这些丝毫不能动摇他要回到祖国的决心。最后，他毅然决然地回到了让他魂牵梦绕的祖国，他倾注自己的毕生心血，为我国的航天、军事事业做出了巨大的贡献，荣获“两弹一星”荣誉勋章。钱学森如此义无反顾，正是因为他对祖国强烈的感恩之心。

让感恩之心常驻心间，我们就会更加感念那些于我们有恩却不图回报的人。我们更会珍惜今天的幸福生活，因为有了他们的存在，我们的幸福才来得更容易一些。拥有感恩之心，我们就会发现给予别人更多的帮助和鼓励会给我们带来更大的快乐，我们会对那些绝处求生的人伸出我们慷慨的双手，并且不图回报。感恩可以是一句鼓励的话，可以是一个充满信心的微笑；感恩可以是对别人的一种彬彬有礼的态度，一声发自肺腑的谢谢。

2006年感动中国的黄舸，就是一个懂得感恩，用行动去感恩的人。正是他的感恩，感动了中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

国。他7岁时被确诊为先天性肌营养不良，医生判断他只能活到18岁。就在他快要走到生命尽头的时候，16岁的男孩有一个强烈的愿望：他要亲口对帮助过他的每一个人说一声谢谢。他不顾自己的生命已经进入倒计时，和父亲一起踏上了“感恩之旅”。疾病夺走了黄舸站和坐的能力，父亲只能把他仔细地“固定”在轮椅上，保证他不会随时滑落。从2003年到2006年，父亲用一辆三轮摩托车载着儿子，走过82个城市，当面感谢了30多位素未谋面的恩人。

黄舸说正是亲自到帮助自己的好心人的家门口说声谢谢，送上花束表达他真挚的谢意，这一最大的心愿，支撑着他走到了今天。

感恩的心，是强大的心，是生生不息的火种，是代代相传的美德。不要因为生命过于沉重，而忽略了感恩的心。

天空用湛蓝来感恩大地，花朵用娇艳来感恩雨露，苍鹰用翱翔感恩晴空，赤子用成长来感恩母爱。感恩会为我们插上一双隐形的翅膀，让我们无限接近人性的美好殿堂；感恩是人类最初的梦想，让我们看见阳光照进现实的明亮。因为感恩，你会遇到更多更美好的事情，你会找到最美好的自己——发自内心微笑的自己，带着快乐光芒的自己。这就是感恩的回报。

一个小男孩，在挨家挨户地推销商品，原因只是他家太贫困，没有让他上学的学费。傍晚时分，疲惫不堪、饥饿难当的小男孩有些绝望，因为他的推销非常不顺利。他想要一杯水解渴，所以他敲开了一扇门，没想到美丽年轻的女主人，给了一杯让他终生难忘的热牛奶。

多年以后，男孩成了一家医院著名的外科大夫。他为一位病情非常严重的妇女做了外科手术，他发现这位妇女就是在他饥寒交迫时，给他一杯热牛奶的那个年轻女子。正是那杯牛奶，让他重拾信心，继续推销，积攒够了学费。当那位妇女在为巨额的手术费发愁之时，她的手术单上写着一行字：手术费=一杯牛奶。感恩，是我们一生的事业，是生命的壮举，是爱的再教育。感恩不是寻求心灵安宁的片刻寒暄，而是发自灵魂深处的永恒的回报。感恩，让生活充满温暖，让人性随时靠岸，让世界告别孤单。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



只要活着，就没有什么大不了



人生就应该像蜡烛一样，从顶燃到底，一切都是光明的，一切都是淡然的，一切都是快乐的，一切都是温暖的。只要活着就没有什么大不了！珍惜生命，珍惜每一天。用微笑面对每一天，面对每一次呼吸！

⊙ ⊙ ⊙

生命对于我们每个人而言，都是一个未知的谜。生活就是我们走过生命的过程。在这个过程之中，我们会遇到大大小小、多得数不清的苦难和悲伤，它们就像一团团火焰一样，炙烤着我们的生命。

《钢铁是怎样炼成的》中有这样的名句："人最宝贵的是生命，生命对于每个人都只有一次。"生命是上帝放在我们手中让我们参与世界的唯一的入场券，不管我们的生命中出现多么宝贵，多么让人舍不得的东西，当它们离开我们的时候，我们还要坚强地微笑面对以后的生活。因为人最宝贵的是生命，只要我们还有呼吸，我们就可以再次站起来，创造新的生活。

《泰坦尼克号》中杰克和罗斯的爱情，感动了全世界的观众，成为人们久久不能忘怀的爱情经典，但是他们的爱情不是梁山伯与祝英台似的用死亡结束爱情的经典。当杰克和罗斯一起面对死亡的时候，杰克选择了让罗斯无论如何一定要活下去，不但要她活下去，还要她健健康康、快快乐乐地活很久很久。

当白发苍苍、老态龙钟的百岁罗斯出现在镜头前面，一往情深地讲述他和杰克的故事的时候，我们发现她和杰克的爱情依然活着，就如那颗被珍藏的海洋之心一样，熠熠生辉、光彩动人。没有人责怪罗斯撇下杰克独自偷生，相反，人们被罗斯精彩的生活所感动。因为我们看到了，杰克给了罗斯生活下去的信心和勇气。罗斯的灵魂深处住着杰克，她带着杰克一起度过美好的人生，去过杰克没有机会去过的自由自在、幸福美满的生活。罗斯的微笑那么动人，那么美丽，洒落在了生活的每一个角落。

《泰坦尼克号》告诉我们一个道理：不管是面对亲人的伤逝，还是爱人的离去，我们都要坚强地活着，微笑面对以后的生活，因为只有活着，才有千万种可能，死了，就只有灰飞烟灭的一种可能。

只要活着，我们可以再次鼓起勇气去接近梦想；只要活着，我们就可以再次仰起头颅去接受挑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

战；只要活着，我们就可以再次燃起希望接近爱情；只要活着，我们就可以再次扛起旗帜迎接战斗。

1812年，成为法兰西皇帝的拿破仑，在率军进入莫斯科后，被俄军总司令截断了退路，尽管身陷重重包围，拿破仑始终脸带微笑，神情镇定。但之后接连的战争失利，摧毁了拿破仑坚强的意志。他曾经有两次试图服毒自尽，第二次服毒的时候，由于毒药药性不烈或者毒性减弱了，他痛苦地挣扎了几个小时，剧烈地抽搐和呕吐，整个人虚弱不堪，在剧痛中他说："死是世界上最困难的事情，我必须活下去，等待上天为我安排一切。"从此之后拿破仑就再也没有过自杀的尝试，就算是滑铁卢战败、流放圣赫勒拿岛，拿破仑也一直顽强地活着，等待着卷土重来的机会。

生命是神圣的，也是充满奇迹的。不管在什么样的时刻，我们都不能有放弃生命的念头，在强大的生的信念之下，我们会看到生命非凡的韧劲，因为拥有生命，才有了那么多的奇迹。被港媒称为"逆境大使"的曾繁光，他曾是拥有几千万资产的富翁，但他在股市的投资在一夜之间亏掉千万，买房屋使自己陷入负资产的境地，变成"负翁"。曾经月入十万的他，穷到没钱买菜，让年幼的孩子衣不蔽体。但是面对生活的严冬，他没有绝望，没有想到要放弃生命，置一家人于不顾，而是与家人一起微笑面对生活，一点点地赚钱还债。他对生活的乐观、豁达被港人广泛称颂。

生命是温暖的、坚韧的，只要不放弃生的信念，我们就可以创造新的奇迹。

汶川大地震，人们见证了生命的顽强。2008年5月23日4点左右，人们在四川绵竹市广济镇较为偏僻的中心村，发现了被压在倒塌房屋废墟里的一名老人。在横梁、瓦砾之下，下肢瘫痪卧床多年的80岁老人，依然顽强地活着，他的老伴无法远距离行走求救，只能为他送水，等待着救援人员的到来。80岁高龄！下肢瘫痪！这一切已经让生命受到了极致的考验。但是这位老人依然没有放弃生的渴望，用他的坚强在废墟中谱写了生命的华章。

试问世界上还有什么比生命更重要呢？唯有坚强地挨过一个又一个苦难，生命才能变得越来越有意义，我们从中收获到的不仅仅是快乐。

Life Philosophy

管不住自己的嘴无异于自掘坟墓



永远不要低估了语言的威力，它既可以毁灭一个人，也可以重塑一个人。所以，说话时少一点儿刻薄、多一点儿温暖，少一点儿打击、多一点儿鼓励，要知道

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

恶毒的语言就像家鸽一样，迟早是会飞回来的，语出伤人就是伤害自己。



语言，是人们用来交流、沟通的工具。一句好话恰似口出莲花，让人心生欢喜，如沐春风；一句恶言恶语如同口吐毒蛇，令人颜面尽失，心灵受到重创。

人在生气的时候最容易语出伤人，小到一句平常的脏话，大到恶意的辱骂、中伤、诽谤，这些言语行为就如同尖刀一样刺伤人的尊严，让人伤痕累累。

有一个非常任性的男孩，脾气很坏，动不动就对人雷霆发作，并且口无遮拦。为了让男孩学会控制自己的情绪，他的父亲交给他一袋钉子，告诉他："以后你每次发脾气，就在后院的篱笆上钉上一个钉子。"

第一天，男孩就在篱笆上钉下了37个钉子。随着时间的推移，男孩在篱笆上钉下的钉子越来越少，因为他发现控制自己的情绪比在篱笆上钉钉子容易很多。他将这件事告诉了父亲，父亲对他说："从现在开始，当你忍住不生气的时候，就从篱笆上拔出一个钉子。"日子一天天过去了，男孩拔完了篱笆上所有的钉子。这时，父亲指着篱笆对男孩说："看看这些到处是洞的篱笆，就像是你生气时说出的恶言恶语对别人造成的伤害，即使把钉子拔出来了，但这些洞却永远存在，而且再也无法弥补了。如果你能很好地控制自己的脾气，不要轻易向别人发火，那么你就不会伤害到别人，也就不会在日后为自己曾经的言行后悔。时刻记住，不要随便把钉子钉进别人的心里。"

生活中有太多事情会让我们勃然大怒，在被怒气冲昏头脑的时刻，我们经常会忍不住对他人恶语相向。就这样为了逞一时之快，我们说出去的中伤之话犹如泼出去的水一样，再也收不回来了。给别人留下的，只有难以弥合的伤口。

只要意识到恶语相向对别人的伤害，在怒气未消之际管好自己的嘴，避免粗野和污秽的语言，时时刻刻谨慎言行，就会避免口出伤人的悲剧。自我克制的办法很多，俄国大文豪屠格涅夫曾劝告那些冲动易怒的人，在发言之前把舌头在嘴里转几圈。通过短时间的缓冲，帮助自己快速冷静下来。人只有在冷静以后才能从客观实际出发，分析问题矛盾的前因后果，不会因为一时冲动而说了不该说的话。在自我克制的同时暗示自己要尊重、理解他人，就不会轻易将恶言恶语说出口。

曾经担任过美国总统的约翰·卡乐文·柯立芝在任职期间，对办公室的一位做事马虎的女秘书非常不满，因为女秘书的粗心大意，导致好几次工作出现差错，尽管柯立芝非常生气，但他始终都没有当面责骂她。

一天早上，柯立芝看见女秘书穿了一身新衣服走进办公室，他端详了一会儿笑着对秘书说："你今天穿的衣服很美，非常适合你这样年轻漂亮的女士。"被夸奖的女秘书心里乐开了花。柯立

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

芝紧接着对她说："但你也不要因此骄傲，我相信你会把公文处理得像你的人一样漂亮！"果然，从这天起，女秘书处理公文就很少出错，工作大为改善。这让周围的同事、领导都对她刮目相看。

柯立芝的一个朋友好奇地问他："你是怎么想到这个好办法的？"柯立芝回答说："其实很简单，你见过理发师刮胡子吗？在刮胡子之前，理发师总是要先涂上肥皂水，这样一来，人就不会被刮疼，为人处世也是如此。"



培养"生气抗体"



生气是一种习惯，也是一种选择。我们有权利选择不生气，在生气的火焰燃烧之前，我们要学会息怒，保护自己。只有具备了抵抗生气的强大免疫力，才能远离生气的侵袭，由内而外，真真正正地健康、强大起来。

⊙ ⊙ ⊙

许慧欣有一首经典老歌《爱情抗体》，里面的歌词是这样的："没有什么原因，爱情有时候是恶作剧，我要自己带着孤单抗体，学会忘记……"

当人具备了爱情抗体，就可以避免情殇；当人具备了生理抗体，就可以免疫疾病……从这个意义上讲，抗体就像是救人于水火之中的良药。同理，人们也可以拥有"生气抗体"来保护自身不受伤害。在生活中，我们经常容易受到生气这种负面情绪的攻击，人一旦生气起来，就像是病毒侵入身体，面目狰狞、丧失理智，从而做出一些不可想象的事情。这时，我们需要培养"生气抗体"，和坏情绪抵抗到底。

培养生气抗体第一招：拒绝盲目生气。

《生气的亚瑟》讲了这样一个有趣的童话故事：有一个名叫亚瑟的男孩从小就很喜欢乱发脾气，一天晚上他突然想看西部牛仔的电影，因为时间太晚，所以妈妈不许他看，勒令他去乖乖睡觉，亚瑟恶狠狠地对妈妈说："你不让我看，我就生气！"然后妈妈说："那你就生气吧！"于是亚瑟就真的生气了，他的气像强劲的旋风掀掉了屋顶，又变成台风，席卷整个城市，亚瑟不顾家人的阻挡，气越来越厉害，最后竟然撕裂了整个宇宙，天地万物化为碎片，亚瑟一个人坐在火星的碎

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

片上抓耳挠腮，使劲想啊想："我究竟为什么要发这么大的火？"原来，他已经忘记了自己当初是为什么而生气了。

虽然这只是一个虚构的童话故事，但是其中的道理却适用于现实生活，我们经常会因为一些鸡毛蒜皮、无关紧要的事情而大发雷霆，气到最后，竟然搞不清楚自己为何生这般大的气！假如我们总是无缘无故、莫名其妙地生气，那该是多么盲目和愚蠢啊！在生气前搞清楚自己生气的动机，我为什么要生气？这件事值不值得我生气？我生这么大的气到底有没有意义？如此一来，我们便可以有效地控制自己，避免因为盲目生气而伤害到身边爱你的亲人和朋友。

培养生气抗体第二招：学会让情绪掉转方向。



世界著名宗教家马太·亨利一次在传教的路途中，遭到了一伙强盗拦路抢劫，身上所带财物被洗劫一空。当他回到家中时，写下了这样一篇日记：

"感谢上帝！我真的太幸运了！第一，我在此之前还从未遇到过这样不幸的事件；第二，强盗抢走了我的钱，但却没有掳去我的生命；第三，被抢走的幸好不是我的全部财产；第四，是他们抢我的钱，而非我抢他们的钱。"

如果是其他人遇到这件事恐怕早已出离愤怒了，也就只有像亨利这样的大师才能如此淡定，这主要归功于他成功地将情绪转向，让原本令人生气的坏事变成了值得庆幸的好事。这中间夹杂着深刻的哲学道理，我们要学会多角度、辩证地看待问题，从中获取心灵的安慰，从而摆脱生气的困扰。

培养生气抗体第三招：用幽默赶走生气。

巴尔扎克作为世界文坛巨匠，一生创作无数，但生活却十分穷困潦倒。有一天夜里他正在睡觉，有一个小偷爬进他的房间，翻箱倒柜地找东西，被吵醒的巴尔扎克并没有愤怒地惊呼，而是悄悄起了床，点亮了灯，对着心急如焚的小偷平静地笑着说："亲爱的，别翻了。我大白天在房间里都见不到一分钱，更何况现在天这么黑，你就别痴心妄想啦！"

相信面对入室偷盗的小偷能如此幽默的人已经很少很少了，正所谓贫困已经让我的生活糟透了，为什么还要用生气来让它变得更糟呢？幽默是一种智慧，虽然我们从这个故事里看到了巴尔扎克的无奈和自嘲，但这并不影响他的幽默带给我们的启示作用：做一个幽默的人，即使是在一无所有的时候。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

培养生气抗体第四招：豁达乐观是最好的武器。

古时候，魏国东门有个姓吴的男子，他膝下唯一的一个儿子被人害死了，可他却一点也不生气难过，仍保持每天饮酒吟诗的正常生活。周围人非常不理解，于是问他：“你的爱子被坏人害死了，你为什么不生气？难道你就没想过要为他报仇吗？”他坦然地回答：“我年轻的时候本来没有儿子，后来娶了妻子生了儿子，现如今儿子死了，我又回到了从前没有儿子的生活，冤冤相报何时了？人死又不能复生，我唯一要做的就是回归到过去没有儿子的平静生活。”

豁达、乐观之人，能够看破事物的表象，不纠结于世俗的烦恼，优游物外，这是一种超然的态度，他宽广的胸怀，可以装下生生死死、大悲大喜，更何况是小小的生气和愤怒？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Part03

圈子对了，事就成了

要想在现代社会拥有最佳的人脉圈子，在工作上取得事半功倍的效果，就必须采取先进的社会理念，运用科学的人际交往方法。懂得了圈子的关键，我们才能在努力“做事”的同时努力“做人”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



发现身边的贵人



生活总是喜欢与人捉迷藏，它将你最想得到的东西都隐藏在那些最不起眼的角落里，一个具备发掘眼光的人，可以从中找到改变自己一生命运的机遇。

作为这个社会的一分子，没有人可以与世隔绝。当人们不断抱怨自己没有人脉资源、找不到自己的圈子的时候，其实都忽视了一个最丰富而宝贵的矿藏——你身边的人。每一个人都有可能成为别人的人脉，在我们的身边围绕着很多熟悉和陌生的人，他们也许是同事、朋友，也许是亲人。虽然他们看似平凡，但不代表他们不能成为你的贵人，他们就是你生活之中最可依靠的力量，只要用心去发现和经营，也许他们就可以成为助你取得成功的超级人脉。

软银赛富基金的阎炎是财经界著名的成功人士，他的经历充满了传奇色彩，是每一个年轻人的榜样。

阎炎曾经就读于北京大学，在他读研究生的时候，根本没有想过自己有一天可以在财经界取得那么大的成就。就像每一个北大的研究生一样，阎炎一心钻研学问，希望可以在学术上有所建树。但与此同时，阎炎也和自己的同学、老师保持了良好的关系，在大家的眼中他是一个既刻苦学习又非常有亲和力的人。

有一年，普林斯顿大学的教授米歇尔先生以访问学者的身份受邀来到北大。这个外籍教师看上去很普通，在访问学者众多的北京大学里他显得非常低调。而阎炎却和米歇尔成了好朋友，他谈吐大方，思维灵敏，给米歇尔留下了深刻的印象，两个人时常在一起高谈阔论。初到中国的米歇尔在生活方面并不适应，于是阎炎便热情地帮助他，不厌其烦地为米歇尔处理了很多生活琐事。



也许是两个人特别投缘，也许是米歇尔发

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

现了阎炎身上的闪光点，有一天，米歇尔忽然主动对阎炎说："我觉得你应该去美国读书，我可以帮你写推荐信。"

阎炎听从了米歇尔的指点，很快就通过了托福考试，凭借着那封宝贵的推荐信，他获得了普林斯顿大学的录取通知书和四年的全额奖学金。在美国的求学生活虽然艰苦，但有了米歇尔的帮助，阎炎终于顺利地度过了四年留学生涯。

通过多年知识和人脉的积累，阎炎从普林斯顿大学毕业之后迅速进入到世界知名的投资集团，并逐渐开拓出了属于自己的一番事业。在他后来的回忆中，阎炎不止一次地说："当我和米歇尔先生结识的时候，根本没有想过他会成为我的贵人，改变我的一生。在美国生活的时候，他经常邀请我去他家中做客，他也是我的专业课教授，在生活和学习上都给予我莫大的帮助。我毕业之后，他也离开了普林斯顿大学，但我们的友谊却并没有因此终止，它会像常青树一样，永远地伴随我前进的每一步。"

当我们在平淡的生活里逐渐变得平庸时，当我们看到别人轻易取得成功而妒忌时，其实生活的机遇正在与你擦肩而过。那些改变你命运的贵人并不是在高高的云端，他们也是一个平凡的人，与你一样过着平淡的生活，一个有心的人可以准确地找到他，并且让他成为自己的人脉。而那些刻意寻找贵人的人，却会错失这样的机遇。以一颗平常心看待人脉，不要忽视你身边的每一个人，也许你可以更快地找到那个生活中的贵人。

Life Philosophy

贵人离你并不远



拿出自信和恒心，就能结交到任何一个人，贵人离你其实并不远！



要想为自己建立一个有用的人际交往圈子，需要仔细筛选圈子里的成员。也许你会发现那些事业有成、有可能帮助自己的人都离自己非常远：他们出门都是开着豪车，进门都住在别墅，对于默默无闻的小角色而言，他们简直是生活在另一个世界，又如何可以结识这样的人且让他们进入到你的圈子里呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事实上，那些看似遥远的人与你的距离并不遥远。在善于经营自己圈子的人眼中，没有任何一个人是遥不可及的。不管他是大企业家还是大明星，他们随时都在为自己编造一张巨大的人脉网络，而当这些有可能提携你的贵人出现的时候，你便可以轻易地进入他们的圈子里。

几十年前，有一位法兰克福的食品店老板向一家报社提出请求，希望可以结识当时的大明星马龙·白兰度。

这位食品店老板是一个默默无闻的小人物，他一直经营着一家土耳其烤肉店，而且是从他的父亲手中继承来的。这位老板非常仰慕电影明星马龙·白兰度，他每天都想着可以在自己的店里遇到他，但是作为国际知名的影星，马龙·白兰度不可能走进这样一家小店来用餐。所以在人们听到这位老板的心愿时，总是嘲笑他不自量力："一个在天上，一个在地上，怎么可能相遇呢？而且马龙·白兰度绝对不会将你放在眼里。"

但这位倔强的烤肉店老板就是不愿意放弃，在大家的讽刺声中，他忽然想到了报纸，也许可以通过媒体的力量，让他和这位大明星成为朋友。

这家报社在听到这个请求之后，起初也觉得非常可笑，和大明星交朋友是小人物遥不可及的奢望，很多人只是想想就罢了。但看到这位请求者真诚的目光，报社的主管决定尝试一下。

一家人际关系机构成为报社的合作伙伴，他们希望可以通过调查烤肉店老板的人际关系网络找到突破点。首先，研究员发现这位烤肉店老板是一个伊拉克移民，他还有很多一同移民过来的朋友，他们散居在美国各个州。沿着这条线索，研究员找到了一个住在加利福尼亚州的伊拉克移民，他正是烤肉店老板的朋友。

找到了这位加州的朋友之后，研究机构开始发掘他身边的人际关系网络，发现他有一个朋友最近正在和一个女孩交往，而这个女孩有一个非常要好的朋友，是一个电影制片人的女儿。而这位电影制片人曾经制作过一部电影叫作《男儿本色》，马龙·白兰度正是这部电影的男主角。

发现了这条人际关系脉络之后，所有的人都大吃一惊。虽然我们生活的地球如此之大，光是美国的土地就那么广袤，从法兰克福到加利福尼亚州的距离也非常遥远，在数亿平方千米的地球表面之上，在六七十亿的人类之中，要想找到一个人和另外一个相隔遥远的人之间的关联，无异于大海捞针，但这位小人物烤肉店老板和大明星马龙·白兰度之间却仅仅隔着这么几个人。

"马龙·白兰度事件"引出了一个著名的人际关系理论：六度分离理论。虽然看上去有一些不可思议，但实践却证明了这个事实：在这个巨大的蓝色星球上，每一个人的关系网络都是复杂交错在一起的，任意两个看似毫无交集的人之间都可以通过6个人而建立联系，确切地说，他们同属一个圈子，只需要通过6个人就可以认识彼此。这个理论也被称为"小世界理论"，1967年由美国社会心理学家米尔哥伦提出，成了享誉全球的著名理论，不管哪个国家，不管什么肤色，世界上任

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

何两个人之间所隔的不过是6个人的距离。

为了证明“小世界理论”的正确性，微软公司也曾经参与这一理论的验证。研究人员随意挑选了2006年某个月份人们的上网记录，对当月使用微软网络发送短信的使用者地址进行分析归类。在对300亿条地址信息进行细致的统计之后，他们发现有78%的用户只需要通过发送6条消息就可以和一个相隔万里的陌生人建立联系。也就是说，一个人只需要通过6步，就可以认识一个看上去毫无关联的人。

对于“小世界理论”的验证从未停止，人们希望可以通过这一理论进一步促进人际关系网络的建立，发现属于自己的贵人。它启迪我们认识到：这个看上去很大的世界，其实是一个非常“小”的世界，只要你努力地搭建自己的圈子，就可以在芸芸众生之中找到有可能成为你朋友的贵人，不管那个人是位高权重的领导者，还是万众瞩目的宠儿，抑或他只是在世界的某个角落里默默无闻的小角色，只要你愿意发掘、沟通，就可以让他成为你的朋友，甚至是贵人。

Life Philosophy

耐心积累你的人脉



孤独的人所丧失的不仅是与别人分享欢乐的机会，更会错失成长的机会，积累人脉就是为自己打造更美好的未来。

一个人的生活圈子里有多少有益的朋友、成功的前辈、学识渊博的老师，就预示着这个人未来会取得多大的成就。人脉可以改变一个人的一生，而与什么样的人结交则是造成人脉差别的最根本原因。每一个人都不可能与社会隔绝，多一个朋友就会多一条路，良师益友在关键时刻就是助你成功的基石。很多时候，这样的人不会主动出现在你的圈子里，需要你努力寻找，并且主动与他们结交。

人际圈子对于一个人成功与否所带来的影响不可估量，正像俗语所说：朝中有人好做官。只有“朝中”有了你的人脉，才能让你的关系网扩大，帮助你尽快成为出类拔萃的顶尖人才。拓展自己的人际圈子，经营自己的人脉，是每一个希望获得成功的人的当务之急。当你的圈子竞争力提高了，在生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和工作之中才可以找到更多的机会，让你尽情地展示自己的竞争力。

马克·乔纳斯是一个畅销书作家，他经常到各地去演讲，为年轻人提供各类人生建议，促使他们获得进步。但马克自己也有一个很深的疑问，在众人的眼中他固然是一个很成功的作家，但当他看到那些比自己更加成功的人时，他总是问自己：为什么他们可以做得比我更好呢?

有一次，马克·乔纳斯被邀请去哈佛大学讲课，在这里他遇到了一个成功学大师安东尼·罗宾。当他们的演讲全部结束之后，马克急忙来到后台，找到了安东尼，恭敬地向他请教："罗宾先生，我知道您是一个特别成功的演讲者，分享了很多成功的经验给年轻人，让大家受益匪浅。现在我被一个问题长期困扰，希望可以获得您的指点。"

安东尼·罗宾看到这位谦逊的作家，先是有点诧异，听完他的话之后便微笑着点点头。马克问安东尼："我们都是教授别人如何取得成功的讲师，但是我们之间却存在巨大的差距，不知道您有没有发现呢？"

安东尼困惑地看了看马克，不知道他所指的是什么。马克笑着说："据我所知，您每年到处演讲可以获得一千万美元的报酬，不知道是不是真的？"

安东尼点点头，表示这正是他每年的收入。马克说："同样是一个演讲者，为什么我的收入每年却只有一百万美元呢？这就是我的疑问所在。"

说到这里，安东尼才明白马克所说的"两个人之间的巨大的差距"是什么，他笑了笑，问马克："乔纳斯先生，我想知道您每天除了演讲之外都在做什么呢？"

马克想了想说："我有自己的交际圈子，我喜欢和朋友们在一起。"

安东尼又问："那你的交际圈子里，都是一些什么人呢？"

马克用略带骄傲的口吻回答说："都是百万富翁。"

"哦，原来是这样。"安东尼微笑着说，"您所交往的都是百万富翁，所以您的年收入只能达到一百万美元。那你知道我每天都和谁在一起吗？"

马克困惑地摇摇头，安东尼说："我每天都和千万富翁在一起。"说到这里，他拍了拍马克的肩膀说："我并不是要告诉你抛弃自己百万富翁的朋友而去结交千万富翁，而是告诉你，你所积累的人脉仅仅足够你每年赚一百万美元。如果你的圈子里都是千万富翁，你自然就可以积累到足够的人脉帮助你赚足一千万了。"

"近朱者赤，近墨者黑"，这是一句流传千古的名言。当我们和别人相处的时候，这些人就会成为你人脉圈子中的一分子，同时你也会受到他们潜移默化的影响。虽然每个人都不愿意轻易承认自己受到了别人的影响，但在生活中这样的现象很常见。共处于同一个朋友圈子里的人也许会喜欢同一个品牌的酒，会喜欢同一本书，会不断去参与同一类的活动。如果你的人脉圈子中出现了一个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

新生事物，你也会和其他人一样去尝试。在这个过程中，我们的思想、性格都在不知不觉中受到了圈子的影响。当你和生活态度积极、工作能力优秀，并且具备远大见识以及卓越成就的人在一起，你自然就会受到他们的熏陶，向他们看齐。所以，积累你的人脉，不仅是拓展你的圈子，更是为自己寻找到积极影响的源头，让你找到更丰沛的前进动力。

Life Philosophy

人脉是成功的增速器



人脉的拓展是日常生活中不可缺少的一项内容，虽然它不能迅速地带来利益，但从长远来看，它必将让你取得意想不到的收获。



每一个希望获得成功的人，都不能忽视人脉的重要性。但当大家都过于将目光投向人脉的时候，却又会走向另外一个极端，认为人脉和圈子就是“钻营”和“捷径”，甚至有人将人脉和腐败的社会现象联系在一起，认为只要有了“关系”，就算没有“本事”也能获得成功。我们常会听到一些长辈在教育孩子的时候说：“你既然没有‘关系’，那就要好好学习，凭本事吃饭。”这真是对人脉和圈子的最大误解。

社会之中确实存在很多不正当的“关系”，并通过这种人脉而发展出很多的获利之道。这种“关系”虽然可以带来短期的效益，但通过它所获取的成功并不会真正长久。我们所要学习的人脉之道，是让一个人可以整合自己的社会资源，让这种健康的圈子成为成功的增速器。在这个圈子里，每个人的“本事”和“关系”是相辅相成的，它们绝不会被隔离，更不会互相对立。这不是一个让人不劳而获的圈子，而是一个人在为自己的事业、未来打拼的过程中与人沟通、交流、合作的技巧。

哈威·迈凯是世界著名的人际关系学家，他所著的《与鲨鱼一起游泳》是关于人脉管理的超级畅销书，被称为“世界第一人脉管家”。对于那些急于建立自己人脉圈子的年轻人，哈威·迈凯提出了很多有效的建议。在哈威·迈凯看来，一个人要学会建立和维系自己的圈子，让人脉发挥最大的效能，这就是顶级也是最重要的管理技巧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在哈威·迈凯的著作之中，罗列了他对人脉资源管理所做的长期调查结果，其中的数据表示：处于管理层的人在时间分配上对人际关系处理投入最多，平均每个月有75%的时间都是在处理各种圈子之间的关系。对于一个企业来说，要想让业务开展得更加顺利，则要投入更多的时间，很多成功的企业家花费超过80%的时间处理人际关系，而在开支方面，更是超过60%都是投入在关系处理上。

哈威·迈凯曾经就人际关系处理问题采访过美国铁路公司的总裁A. H. 史密斯，这位行业大佬认为自己正是因为有效处理了人际关系，才让公司的业务发展得更快，从而让自己的人生价值也获得了更快速的提升。所以他非常肯定地说："人际关系决定你的事业发展是增速还是减速。"A. H . 史密斯更因此而提出了一句名言："对于一条铁路来说，只有5%的部分和铁有关，剩余的95%都是和人有关。"

当《与鲨鱼一起游泳》畅销全球的时候，哈威·迈凯曾经接到过法国亿富机油公司总裁的电话，这位高级管理人员认为这本书给自己带来了巨大的启示，让他明白了人脉资源对于事业成功的推动作用不容忽视。这位总裁在哈威·迈凯的感召之下为自己设立了一个目标：每一年都要和1000个人交换名片，而且他要求自己至少和其中的200个人保持热络的联系，至少和其中的50个人成为非常亲密的朋友。这个举措给亿富机油公司的发展带来了很显著的效果，真正加速了企业的进步。

从一定意义上来说，撇除那些不正当的关系，让自己建立更加健康的人际圈子，就是为自己经营一份更加美好的未来，多一个好的圈子，就是多一分成功的可能。

在现代社会之中，有一部分人对于人脉的重要性并未有清晰的认识，并且这些人多集中于高学历人群。在一项社会调查中显示：越是学历高的人，越迷信自己的个人能力，对于人脉和圈子也就越漠视，这也算是中国的社会特色之一。这部分人很少主动为自己建立人脉关系和圈子，只有少部分人会在培养人脉上投入精力。但统计结果显示：并非所有的高学历者都可以获得社会的认可，而最终取得成功的那部分人有一个共同点，他们都善于经营自己的人脉，而在和别人交际的过程中，他们的能力和见识又获得了提升，让他们更易成为独当一面的人才，也就更能获得各种发展机遇。

可见，个人能力和人脉经营并不是两个相悖的因素，只有当它们恰当地结合起来，才能让成功加速。相对于个人能力的培养，人脉和圈子的培养显得更加艰难，因为这是一个漫长的过程，并不能取得立竿见影的效果，它是一项长期战略，需要有远见卓识，只有做到这一点才能成为笑到最后的人。而最终的结果也证明，人脉是真正将一个人推向成功的加速器，是让一个人的竞争力加速增长的终极原因。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自信方能获得赏识



在获得他人的赞赏前，首先要自己赞赏自己，唯有自信的人才值得别人去帮助。

美国著名的人力资源管理学家科尔曼曾经对年轻人提出过一条忠告：“一个人的事业能否获得提升，在很大程度上与他所获得的机遇有关，也许他非常努力，但要想成功，他还需要获得别人的赏识。”有时候，获得他人的赏识会让一个人的境遇发生翻天覆地的改变，而若要达到这个目的，就必须给别人一个赏识你的理由。如何才能让别人发现你的优点并对你表示赞赏呢？一个懂得自我宣传、适当表现自己优势的人将更快获得他人的赏识。

要想让别人赏识，首先要对自己有信心，一个充满自信的人总是可以在第一时间引起他人的注意。不管在任何时候，都要将自己当作主角，随时对自己说“我是最优秀的，没有什么人可以抢走我的风采”。通过不断加油助威，自信心也会随之提升，要吸引他人注意也就显得轻而易举。

苹果公司的新任总裁蒂姆·库克曾经是前总裁乔布斯手下的一名设计人员，但当初他通过面试进入到苹果公司的时候，表现并不是最优秀的。与他同期进入公司的还有另外两名实习生，他们都获得了到苹果公司见习的机会，谁也不知道最终谁会成为公司的正式员工。

在刚开始工作的第一个月里，三个实习生的表现不相上下，而库克的表现也称不上是最佳。但是在大家都以为他即将被淘汰的时候，总裁乔布斯忽然布置了一项任务，让三个实习生寻找产品设计中所存在的缺陷。

苹果公司的产品一直以来都以堪称完美的设计而闻名，这项任务被下发到三个实习生手中，大家都知道这是一次严峻的考验，每个人的能力和经验都会在这个任务里体现出来。而且，苹果公司的员工都知道总裁乔布斯是一个追求完美的人，他不能容忍自己的产品有任何缺陷，所以他们在提意见的时候也非常谨慎。

另外两名实习生在看到任务之后认为这是一个难题，他们猜想总裁不过是为了做个样子给大家看，所以漫不经心地将题目丢在一边。而库克却不这么认为，他觉得总裁既然是一个追求完美的人，那么他一定会希望自己找到产品真正的缺陷，以完善产品设计。而且这个任务虽然很困难，但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

既然交给他们这些新人来做，就说明他们是有可能完成的，否则总裁也不会为难他们。

下班之后，同事们都热情地邀请库克去酒吧喝酒，而库克却婉拒了这些邀约。有人说："难道你真要找产品的缺陷吗？你以为你这样的一个新人，可以发现我们这些经典产品的不足？就连老技术人员都不敢这么做！"

面对这样的责难和质疑，库克只是淡淡地微笑了一下说："正因为我是新人，所以我的视角也许会不同，所以我有信心完成这个任务。"

同事们看到他如此不知天高地厚，摇摇头纷纷离开了实验室，只留下库克一个人在寂静的房间里核对数据、查找资料。

库克对自己的信心并非凭空而来，他认真地查阅了所有的研究报告，同时对用户的体验进行了调研，终于找到了一些需要改进的地方。当他将报告完成之后，有人急忙赶来拦住他说："你疯了吗？总裁是一个完美主义者，你居然说他的产品有问题，这不是找死吗？"

对于任何人来说，向脾气暴躁的总裁提意见确实需要面对巨大的压力，但库克却自信地说："我找到的产品缺陷是急需改进的，我相信总裁会认识到这一点，他不会因为个人的面子而放弃改进产品的机会。"

果然，总裁在看到库克的报告之后非常欣喜，他不仅赞赏库克的聪敏，更赞赏他的勇气。虽然他只是一个新人，却获得了总裁的特殊嘉奖。凭借这种自信和坚持，他获得了乔布斯的关注和提携，并最终在乔布斯卸任之后成为苹果公司的新任总裁。

要想让自己成功上位，要想获得别人的赞赏，就不能忽视自信的力量。拥有积极思想的人，可以在这盏明灯的指引下获得成功；而被消极思想所控制的人，则在行动之前就注定了失败的结局。很多成功者的成长轨迹之中都可以找到受人提携的事例，但这种帮助背后，正是他们充分的自信。将信心转化为光芒，就可以吸引更多的帮助，它能够激发你的潜能，让你释放出无穷的热情和智慧，进而帮助你获得巨大的成功。

Life Philosophy

不惧吃亏结人缘



以辩证的眼光去看待事物，就可以发现一些看上去很糟糕的境遇，反而会对你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

非常有益，你的圈子也会在这个过程中逐渐丰盈。

⊙ ⊙ ⊙

要想为自己织造一个圈子，就要放平心态，努力去结交别人。而人际交往之中往往会有得有失，只有将自己的得失看淡，才能更快地走近别人，获得别人的好感，让他成为你圈子中的一员。

印度诗人泰戈尔曾经写过一句著名的诗：“如果你为了失去太阳而哭泣，那么你将错过群星。”生活中得失之事很常见，而一个不惧吃亏的人，反而往往会得到更多，因为他没有为失去了“太阳”而伤神，自然就会获得生活所给予的“星光”馈赠。

美国零售业巨子理查德出生在一个贫苦的家庭，所以从小并未受到良好的教育。在他成年之后，父亲怕他学坏，就送他去了一个洗车行，做了一名洗车学徒。这份辛苦的工作在很多人眼中是没有前途的，每天都和一些洗涤剂以及汽车零件打交道，又如何会有美好的未来呢？

理查德是一个认真的人，他虽然知道洗车的工作很苦，但还是投入了百分之百的热情，做好自己分内的每一件事。在他工作的洗车行，有一个老头儿总是开着一辆破旧的车来洗，其他的洗车工一看到他来就会远远躲开，因为这个老头儿不仅非常难缠，而且很喜欢占便宜，每次他都会提出很多额外的要求，让洗车工很不耐烦。刚刚从事这项工作的理查德并不知道原委，所以总是被派去给这个老头儿洗车。大家都嘲笑他说：“只有像理查德这样傻乎乎的洗车工，才能给这种爱占便宜的老头儿服务。”这个老人并没有因为理查德认真地工作而放过他，每次洗车的时候，他都会要求理查德将车子的每个角落都擦干净。为他洗一次车的时间，足够为别人洗三辆车了。洗车工的薪水都是按照洗车量来计算，所以理查德总是花了很多的时间，却并未拿到相应的报酬。

洗车的次数多了，老人发现理查德对于自己的每次纠缠都非常有耐心，从未因此而发过脾气，便好奇地问：“小伙子，难道你没有因为我耽误你的时间而怨恨我吗？”

理查德笑着说：“为您洗车是我的职责所在，怎么会怨恨呢！”

老人问：“但你因为给我洗车，少赚了很多钱，别人都比你赚得多，你就不着急吗？”

理查德认真地回答说：“这算什么呢？他们虽然洗的车比我多，但没有人比我洗得好，我不觉得自己吃亏。”这个回答让老人陷入了沉思，等理查德按照他的要求将车全部清洗好之后，他忽然问：“喂，年轻人，你愿不愿意到我的公司来做事呢？”

原来，这个老人是当地最大的零售商场的老板，在人人都算计自己得失的时代，他苦于找不到一个可靠的员工。当老人听到理查德的回答时，他忽然发现这就是他要找的人，一个不计较得失而只求做好自己本职工作的人。在老人的零售商场，理查德表现得还是像他在洗车行一样勤勤恳恳。当那些曾经嘲笑他的洗车工们还在那里算计着自己每天洗了多少辆车时，理查德却因这种不怕吃亏

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的精神获得了老板的信任，多年之后，他成为这家商场的管理者。

在经营管理中，理查德依旧不将暂时的得失放在眼里，而是放眼全局，希望可以将企业推向全国。很多供货商在理查德的商场都得到了优惠，虽然看上去他的经济利益暂时不如别人，但却获得了供货商的支持，在他的不懈努力之下，公司的商业版图不断扩大，所带来的利润更远超从前。当别人问他有什么秘诀的时候，理查德坦然地说："不怕吃亏，这就是我可以取得今日之成就的最大法宝。"

很多人都不愿意自己受到"压迫"，不想让别人以为自己是一个"吃亏的傻子"。当一个人以认真、勤恳的态度来处世时，必然要比那些投机取巧的人花费更多的精力，但吃这样的"亏"却未必是真的吃亏，因为这可以为你带来更多的机遇。不甘于自己的地位，不愿意守着自己的本分，让很多原本具备潜力的人失去了成功的机遇，正是因为他们抱着不肯吃亏的心态，圈子才变得越来越狭小。



将自己放低

心高气傲要有真本领作为基础，而一个具备了真本领的人又往往会表现得虚怀若谷，因为他知道当他太看重自己的时候，就是被别人疏远的时候。



一个自信的人可以吸引别人的关注，对成事是一个助力；一个自负的人却会引起别人的反感，反而成为你成功路上的绊脚石。不管一个人的能力有多强，都需要一份平常心态，在保持自信的基础上，不能将自己太当一回事。低洼的地势可以将更多的水汇集起来，这是一个简单的自然规律。而一个肯放低自己的人，也必将吸引更多的资源，让自己圈子的能量越来越大。这样的聚集作用，所预示的必然是未来更大的成功。自视过高往往会使一个人露出软肋，心高气傲最终会被他人和社会遗弃。

密歇根大学的大卫·乌里奇教授是全球知名的人力资源专家，他曾经以面试官的身份为很多著名企业招聘员工，并以此作为实验数据来调查一个人不受欢迎的原因。在统计数据之后，大卫·乌

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

里奇教授发现很多面试者失败的原因都是自视过高、目中无人，而且他发现这类人不仅在面试中无法获得别人的好感，在生活中也很少得到别人的帮助，他们倨傲的态度让别人收回援手。

大卫·乌里奇教授曾经举例说明自己所遇到的这类人：在他为IBM公司招聘的时候，有一位刚刚毕业的女大学生投递了简历，大卫·乌里奇教授亲自面试了这位刚毕业的社会新人，希望可以从她身上观察毕业生的心态。

乌里奇教授问这位漂亮的女大学生："你所学习的专业是电子信息类的，但我们现在所招聘的职位却是行政类的，为什么你要改行从事和自己专业不相关的事情呢？"

这位女大学生很轻松地笑了笑说："没有什么原因，就是想要改行了。而且以我所学习的专业来应聘这个助理工作，应该是绰绰有余吧！"

女大学生得意的态度让乌里奇教授对她的印象分急剧降低，他又问："那么你对于总裁助理的工作有什么样的了解？"

女大学生稍微想了一下，看得出来她对于这一职位并不是很了解，但她很快就自以为是地猜测说："哦，应该就是协助总裁做一些工作吧？我想应该不难。"

乌里奇教授听到这个答案之后微笑了一下，他又问："如果你对于这个职位并不了解，是否愿意做一些其他的工作呢，譬如说前台接待员？"

"哦！"这一次，这位骄傲的女大学生皱了皱眉头，显然对这个职位并不满意，她用一种不耐烦的语气问："难道没有其他的岗位了吗？"

乌里奇教授回答说："虽然你的学校和专业都非常不错，但是目前你还没有相关的工作经验，所以我们希望你可以先接受一下锻炼。做前台接待员可以让你和不同的人打交道，是一个不错的成长机会。"女大学生有些无奈地听乌里奇教授讲完，勉为其难地说："那好吧！不过我想强调一下，我不会永远都做前台接待员的，我希望以后还可以做一些更重要的工作。"

谈话进行到此，其他的面试人员对这位女大学生的好感已经荡然无存，乌里奇教授又继续说："如果你表现优秀的话，肯定会获得擢升的机会。对于薪资方面，你有什么样的要求呢？"

女大学生不假思索地说："现在我的同学平均薪资都是三千元左右，所以我希望我的薪资是四千元。"

虽然这个女孩外形靓丽，但却错失了这一次的工作机会。她所表现出来的自信已经远远超越了适度的范围，这种毫无来由的自信早就发展成了自负，让她成为面试官眼中的失败者。在人生中，她要因此而不断遭遇挫折。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



爱惜自己的信誉



信誉的增长可以成为一个人成功的垫脚石，信誉的衰减也可以成为一个人成功的绊脚石，它虽然不可见，却令人无法忽视。

信誉就好像是一个人的信用额度，会因为一个人的行为不断出现增减。当一个人能做到遵守承诺、言出必行，他的信用额度就会逐渐攀升，在别人的心目中他会成为一个非常值得信任的人，大家也都愿意与他合作，帮助他获得成功。而若一个人总是谎话连篇、无法兑现承诺，那么他的信用额度就会迅速降低，并且要想再次弥补回来也会非常困难。

做一个爱惜自己信誉的人，就是维护自己在他人心目中的品牌形象，让别人对自己的信任“存款”不断积累，最终会在你的圈子里形成良好的效应。

在一家大型软件公司担任过副总裁的詹姆斯，是一个职业规划指导大师，有很多的大学都邀请他去为即将毕业的大学生提供就业指导，让他们可以在进入社会之前做好各方面准备。在多年的工作之中，詹姆斯不断观察着职场新人的各种表现，总结他们的不足和优点，他发现这些社会新人最可怕的缺失就是对自己信誉的不重视。

詹姆斯曾经为一些小型企业招聘过刚毕业的大学生，在招聘过程中他发现这些年轻人非常缺乏责任感，他说：“年轻人都很不可靠！不诚实是他们最大的毛病。”

在某一次招聘的时候，詹姆斯对一个年轻人非常看好，虽然他刚刚毕业，但他显得非常沉稳，对于詹姆斯提出的各类专业问题也给出了很好的答案。在和人力资源专家商讨之后，詹姆斯认为这个人很适合目前招聘的职位，便迅速致电给他，邀请这位年轻人在下周一来公司办理入职手续。

接到电话的年轻人显得非常欣喜，他开心地答应了詹姆斯的要求，用非常诚恳的语气说：“好的，下个周一我一定会准时到公司报到的。”等到周一的时候，詹姆斯让行政部门做好迎接新同事的准备，为这位新员工配备了必需的办公设备和工具，但是一直到中午也没有见到这名新员工。无奈之下，詹姆斯只好尴尬地打电话给他：“伙计，如果我没有记错的话，今天是你入职报到的日子，但到现在我们还没有看到你的影子，能告诉我发生什么事了吗？”

接到电话的年轻人一改之前的兴奋和诚恳，用一种不以为意的口吻回答道：“我已经找到了其

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他的工作，离我的家更近一些，薪水也更高一些，所以我决定不去您那边了。”

“是吗？”詹姆斯感到非常诧异，虽然从上周通知入职到今天不过几天的时间，但这个年轻人的态度转变却足有一百八十度，他只好问：“你有更好的选择，我们当然不会阻止你，但你为什么不通知我们一声呢？这样我们大家都可以做好准备。”谁知道这个年轻人却回答：“有这个必要吗？”

一个人做出了自己的承诺，却未能及时兑现，而他对此还没有丝毫的歉意，这让詹姆斯感到非常遗憾。年轻人显然觉得自己不用去这家公司上班，自然不用为它负责，但他在这个过程之中却丢失了自己的信誉，长此以往，他在职场上又怎么能够树立良好的形象，成为一个值得别人信任的人呢？

对于年轻人找工作喜欢抱着“骑驴找马”的态度，詹姆斯并没有过多的意见，大家都希望可以找到条件更加优厚的工作，但一旦对别人做出承诺，就要为自己的承诺负责。失信虽然暂时不会对你带来什么影响，但也应该考虑到给别人带来的不良影响。詹姆斯建议年轻的职场新人：就算有一些情况让你不得不爽约，也应该提前知会对方，让别人可以有时间做好安排，这是对别人的尊重，更是对自己信誉的珍惜。我们总是会听到一些人豪爽地做出承诺：“这事儿包在我身上！”“就这么定了！”但这些承诺是否会真的兑现，却需要后续的观察。很多人的豪爽之气在兑现承诺的时候往往会消失不见，他们就会成为大家眼中说话不算话的人，当初拍胸膛的举动只能成为别人的笑柄，就算用各式各样的理由去搪塞，也无法让别人再去信任他。

不管是在生活中还是在职场上，一个缺乏良好信誉的人都很难获得别人的赞赏，也就自然会丧失各种机会。在逞一时的口舌之快前，仔细想想会给别人带来的影响。信誉值千金，它并不是我们的一个玩具。以自我为中心的人往往会认为自己无须考虑别人的感受，只要不会给自己带来危害，就没有必要去想这件事的重要性。但良好信誉的缺乏带来的不是暂时的影响，它会让一个人的路越走越窄。真诚的言行才能让别人愿意与你交往与合作，成为你圈子中的一员，只有珍惜自己的信誉，才能用它铺就成功之路。

Life Philosophy

学会幽默地表达



幽默是一种智慧，一个乐观的人不一定会表现得幽默，但一个幽默的人则一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定是乐观的，大家又怎么会拒绝一个充满了智慧的人呢？



要让别人了解你的优点，就需要及时地展示自己，在人际交往过程中学会表达自己的技巧，是引起别人注意，使其成为你圈子成员的重要途径。一个善于表达自己的人，很容易就能给大家留下深刻的印象，在交谈之中也会成为焦点。学习表达自己的技巧并不是一件难事，因为我们每天都在生活中与人交流，表达自己的态度和看法，而制造轻松愉悦的氛围则是达到这一目的最佳手段之一。林肯就曾经说过："按照我的经验，不管是对别人说明问题还是做出解释，只要以轻松说笑的方式进行，就可以让其他人更容易接受。"

一个总是满脸笑容的人，往往比一个一脸严肃的人更善于表达，也更受大家欢迎。在人与人的交流之中保持欢声笑语，可以让你更受大家瞩目，因为大家都喜欢和幽默风趣的人交谈。而通过这样的表现，也可以传达出积极乐观的生活态度。

日本索尼公司的副总裁大野洋子是一个非常幽默风趣的女士，在她的职业生涯中留下了很多充满了智慧的幽默故事，这也是她受到大家欢迎的重要原因，让她拥有更多机遇。

在大野洋子大学毕业的时候，她向索尼公司投递了简历，希望可以成为这家大企业的一员。但是在激烈的竞争之中，她的简历并没有获得索尼人力资源部门的青睐。在发完简历之后没过几天，满怀期待的大野洋子收到了一封邮件，信中用遗憾的口吻说："很遗憾，您未被录用。"

由于索尼公司邮件系统出现了故障，所以这封"未被录用"的邮件重复发送了五六次。也许有人看到这样拒绝的邮件重复发进邮箱会感到很气愤，会认为这是对自己赤裸裸的嘲讽。但是大野洋子却并没有因此而气馁，她平日里幽默风趣的性格在这一时刻显现出来，于是她立刻回复了一封邮件："既然您对于拒绝我感到如此内疚，不得不发送这么多封邮件来强调您的遗憾，那为什么不给我一次面试的机会以弥补您的内疚呢？"

索尼人力资源部的主管看到这封幽默的回信之后，不由得莞尔一笑。这个应聘者的自信瞬间便引起了他的注意，于是他立刻为大野洋子安排了一次面试。在面试过程之中，大野洋子用风趣的语言和诚恳的态度打动了他，终于成为索尼公司的一员。

在工作过程中，大野洋子是索尼最受欢迎的员工之一，因为她不仅能力出众，而且机智幽默。这种风格也帮助大野洋子获得了不少的生意机会，让一些原本比较尴尬的场合变得欢乐起来。

有一次，大野洋子作为公司的代表和一家美国公司商谈合作，整个过程之中剑拔弩张，大家都显得非常谨慎。会议进行到一半时，这位美国公司的代表忽然不小心将一杯可乐打翻在地，看到地毯上洒满红色的液体，这位代表眉头紧皱，非常不开心地说："一会儿蟑螂应该会成群结队

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地攻击我的办公室了。”大野洋子听到他的抱怨，微微一笑说：“不会的，日本的蟑螂更喜欢吃生鱼片和寿司。”

这句玩笑话让整个会场的气氛变得轻松起来，大家一扫之前的沉闷和紧张气氛，谈判也变得顺遂起来，最终达成了一个大家都满意的协议。

有一位美国心理学家曾经强调：幽默是与人友善相处最科学的办法，它不仅可以缓和人际关系之中的矛盾和冲突，更可以让困难的工作变得顺利。幽默的人可以给别人留下更深刻的印象，也更容易获得别人的支持和帮助，让他们做起事情来更加得心应手、事半功倍。

不管是为了给自己建立一个人际圈子，还是要融入别人的圈子中去，学会幽默地表达自己都是一条捷径。也许有些人认为幽默是天生的，很多人天生就善于风趣地言谈，而有些人只能表现得木讷、僵硬，但其实不然。幽默也可以在生活之中慢慢培养，它并非那些天才、高智商者以及喜剧演员的专利，生活之中的每一个人都可以变得幽默。只要你保持一颗乐观的心，让自己的嘴角随时翘起，懂得换一个角度去欣赏这个世界，你就可以乘着幽默的小船离开让人尴尬的境地，朝着成功的方向疾驰。

在学习幽默地表达自己的过程中，一定要注意掌握好尺度，杜绝以趣味低级的笑话来取悦别人。针对不同的场合和对象有不同的表现，可以让你的幽默显得更加得体，以友善、健康的态度展示自己的风趣。只有这样才能让聆听者感到愉悦，让他们发现你的才华，真正融入你的圈子中去。



Life Philosophy

不要让人脉闲置

人脉与事业相结合，才能显示出它真正的威力，才是真实、有用的资源。



中国人说：“物以类聚，人以群分。”而欧洲人则说：“你所认识的人决定你的未来。”有很多人认为：一个人是谁并不重要，重要的是他和谁在一起。在现实生活之中，和酒鬼在一起的人，总是会不断认识更多的酒鬼；而与成功者在一起的人，则必然会认识更多的社会精英。人脉的神奇之处就在于此。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为了结识到更加重要的人物，走进别人的圈子或建立自己的圈子，很多人采取的方式便是不断散发名片，像雪花一样飘向四周的名片和不断吃吃喝喝的应酬，似乎可以带来一些朋友，殊不知，这很多的“朋友”却只能挂在嘴边。当真正需要人脉的时候，你会发现这些人与你的圈子若即若离，或者仅仅是限于吃喝玩乐，并不能帮助你成功，也称不上是经营出了有益的人脉。可见，并不是认识的人越多越好，认识的人非常多，但有用的人却有限，可以为自己带来的利益更加不足，这样只是浪费时间和精力而已。

要让你的人脉真正地被利用起来，建立起真正有益的圈子，就要结合自己的需求，与你的生活、职业挂钩，根据规划来传播个人的价值，成为这个圈子里容易被别人认可的人。只有这样建立起来的人脉才不会成为闲散资源。

上海有一个“IT经理人俱乐部”，这是IT（信息技术）行业的白领精英所造就的一个“精英圈子”，建立它主要的意图是为了方便行业内的工作交流，所以采取了很严格的准入制度，这样的俱乐部所追求的并不是会员的数量，而是追求参与者的质量，一个条件不能达标的人就算削尖脑袋，也很难融入这个圈子里去。

“IT经理人俱乐部”的组织者丹尼斯曾经表示：之所以为社团树立高标准，并不是为了炫耀自己，而是用这样的方法来避免那些徒有其表的人进入。这些人华而不实，并不能真正成为参与者的人脉，只能成为一个闲置的名额，也就是人们口中的“假人脉”。

这家俱乐部规定，凡是加入俱乐部的人必须要符合两个条件：首先要有大型企业的工作经验，参与过完善的IT部门建设；其次要在大型企业中担任重要的职务，具有关键性的决定权。具备这两个条件足以说明他本身的能力，也可以预见到他们未来的行业影响力，所以很多普通的IT经理很难进入，每一个加入者都携带了庞大的社会资源，在这个圈子里通过资源互换而赢得了更加广泛的人脉，这也就难怪这家俱乐部以“孕育中国本土的CIO（首席信息官）”为自己的使命。

我们再也不能像过去一样，漫无目的地出现在一些社交场合，就像患上“社交强迫症”一样参与无用的聚会，除了在角落里发呆以及和身边的人闲聊，再也无法挖掘到任何价值。而在这样的聚会中认识到的人，以旧有的人脉理念去看，显得非常庞杂，并且给别人一种“人脉满天飞，熟人到处有”的错觉，但真正可以成为良师益友的人并不多。这么做无法给你带来积极向上的动力，甚至反而会拖后腿，这样的人脉不仅是闲置无用的资源，更有可能是有害因素。

经营人脉的目的就是寻找到展示自己才能的机会，让自己可以拥用更加广阔的圈子，获得梦寐以求的成功。如果只是去参加那些没有意义的交流会和饭局，将名片散发给无意义的人，就算频繁举杯也无法为你带来更多的资源，更不可能让你的圈子得到巩固。那些常见的联络感情的方式并不是经营人脉，只能带来更多的假人脉，造成虚假的繁荣景象。既然“获得机遇”是经营人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

际圈子的目的，就应该在这个目的的指引下寻找更具价值的人脉，让你的人脉和你要做的事结合起来，努力让自己成为圈子的核心与行业的精英，成为别人想要结识的人。只有这样自己的圈子才能实现良性循环，发挥人脉所应该有的效力。

随着人们交际网络的不断扩大，朋友圈子也会越来越大，有时候难免会出现“有了新人，忘记故人”的现象，甚至会招致厚此薄彼的抱怨。因此，在建立自己的人脉圈子时，有重点、有选择地进行圈子培养就显得极为必要，只有和你的人脉保持良好的交际关系，他们才能真正成为你的可用资源。

Life Philosophy

不容忽视的礼仪



日常礼仪就是一张名片，让别人通过你的表现获得最基本的印象，这张名片虽然轻，但却可以影响你未来的发展道路。

在这个社会之中，人人都需要遵守一定的行为规范和准则，没有任何人是可以在社交活动之中超越那些约定俗成的习惯做法的，除非这个人已经获得了巨大的成功，他才可以拥有这样的特权。对于那些想要建立自己人际圈子的人来说，对别人表示尊重和友好是他们可以接近别人的最基本前提，同时，在与人交往的过程中，让别人感受到你的礼仪，也是自身魅力和修养的展现。

很多人认为礼仪就是做给别人看的，不过是摆摆样子罢了，这是一种误解。一个人合乎礼仪的表现，向别人传递了发自内心的真诚和善意，对于那些你想要与之结交的人来说，这是一种邀请。不管是和别人沟通，还是想要办事，都要学会礼仪这门课。

哈佛同学会是非常严谨的组织，每一个同学会都是由哈佛毕业生组成，在不同的行业里，哈佛毕业生自发地形成了一个独特的圈子，可以互通人脉。对于那些刚刚毕业的哈佛学生来说，在同学会里取得大家的好感预示着他们可以获得行业前辈的提携，同时也可以获得很多机会。

哈佛法学院的毕业生大多数都成为律师和法官，所以他们的同学会成员之中不乏著名的大律师和大法官。法学院刚毕业的戴维和路易斯是一家律师事务所的初级律师，由于他们曾经在哈佛大学取得了良好的学习成绩，所以收到了同学会的邀请，成为这个组织的光荣一员。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

兴奋难抑的戴维和路易斯怀着忐忑不安的心情第一次参加了同学会的沙龙，在这里，他们看到了传说之中战无不胜的大律师哈瑞先生。能够和这些事业有成的学长交谈实在是一件很荣幸的事，而哈瑞也很亲切地与两个学弟聊了起来。

在聊天的过程中，哈瑞不小心将酒杯打翻，红色的葡萄酒顿时就洒在了他雪白的西服上。一向机智善辩的戴维立刻哈哈大笑着说："哈瑞先生，你好像被人打了一枪，血液四溅！"原本并不以为然的哈瑞顿时脸上浮现尴尬的神色，他以前因为打一个军火官司而遭到对方的暗杀，曾经中过枪。戴维这个玩笑不仅不合时宜，而且超越了一个新人该有的尺度：不及时帮助别人，反而取笑学长。虽然哈瑞知道戴维是想表现自己的幽默，但他对戴维的好感顿时降到了最低点。

路易斯平日不如戴维那么聪明机智，但他却非常知道自己的分寸。当哈瑞被戴维取笑而面露难色的时候，他只是默默地掏出自己的手绢递给哈瑞，并低声问："要不要去处理一下？"

这个小细节给哈瑞留下了深刻的印象，路易斯恰当的举动也帮他化解了尴尬。

在后来的工作中，路易斯和戴维不断被人拿来比较，他们之间的差别也越来越明显。在众人的眼中，戴维是一个很聪明的人，但他却有点儿不拘小节。在资深律师开会的时候，他会猛地推门进去；在老板和客户商讨案件的时候，他也会不适时地插几句话，甚至当众对老板的意见表示反对。至于在餐厅里开同事的玩笑，不等别人说完话就挂电话等举动更是数不胜数。但路易斯则不同，他平日里显得少言寡语，但行为举止很有分寸，总是为他人着想，不管进入谁的办公室都会先敲门，而且从来不会为了发表自己的意见而去打断别人的话。

经过了半年的见习之后，两个初级律师要接受事务所资深合伙人的评分。虽然他们两个人在处理案件方面的表现都很优秀，但路易斯的得分却远远高出戴维，成为合伙人眼中资深律师的候选者，获得了提拔。

这令戴维很不满，因为他觉得自己能言善辩，更适合做一个律师。这时，曾经成为戴维取笑对象的哈瑞学长才对他说："其实当一个律师在法庭展示自己的能力之前，就已经在接受别人的判断。你认为只有在法庭上的表现才会纳入你的评分标准的话，那就大错特错了，回想一下日常生活之中的礼仪细节你是否都做到了完美，也许你就会明白自己究竟输在什么地方了。"

事实上，注意生活之中的礼仪并不是一件很难的事情，同样，由于它显得那么轻而易举，反而不被人重视。一句轻声的道歉，一句问候，一段适当的距离，一个诚恳的握手，都能够表现出你的礼仪和素养。让自己保持谦恭的语气，就可以在谈吐之间让别人感受到你对他的尊重，无须任何虚伪的恭维，你就可以获得别人的支持，进入到你梦寐以求的圈子里。对于忽视礼仪的人来说，他们所展示的并非"真性情"，而是缺乏素养和诚意，这又岂能获得别人的青睐，建立自己的人际圈子呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



让自己变成潜力股



让自己成为潜力股，就要具备务实的态度和踏实的作风。通过脚踏实地的努力，做好自己。

股市的风云变幻莫测，虽然看上去风平浪静，但其中潮起潮落让很多人心惊胆战。而股票的经营和人脉圈子的经营却又有着神奇的相似之处。股神巴菲特就曾经对此做出过形象的评价："股市和人脉之间有非常相似的一面，人脉也同样是买涨不买跌。也就是说，当牛市出现的时候，人们都会来买你的人情，纷纷进入到你的人脉圈子里；而一旦熊市出现了，你就只能被提现、遭挤兑，成为人脉圈子里被抛弃的人。这一点虽然很残酷，但却也非常现实。"

一个自身并没有多大潜力的人，就好像没有发展前景的股票，不仅乏人问津，而且也难进入到一个真正强大的人脉圈子里。要想自己建造起一个圈子，首先就要让自己变成潜力股，成为别人眼中真正值得购买的"股票"。

从一个默默无闻的小学徒，到著名的洲际大饭店总裁，罗拔·胡雅特的人生经历非常传奇，而他的经历也精彩地阐释了将自己打造成"潜力股"是多么重要。

在法国酒店业中，罗拔·胡雅特的名字几乎无人不晓，但当初他进入酒店行业却完全是出于被动，因为这一切都是他的母亲为他安排的。原本就对酒店服务业不感兴趣的胡雅特受到了母亲的指使，所以对于自己的工作根本不放在心上，他不认为自己可以在这个行业做出成绩，一心想要离开酒店业。但是胡雅特的母亲却严词拒绝了他的要求，她对他说："如果你这么轻易就放弃了一份工作，那以后就会形成这样的习惯，一遇到困难就会选择逃避，不管在任何行业都无法取得成绩，最终一事无成。"在母亲的要求下，胡雅特回到饭店，重新开始了自己的工作。这一次，他开始思考如何让自己在这一行做出成绩，让母亲为自己骄傲。他认真地接受服务业训练，最后取得了第一名的好成绩，成为法国柯丽珑大饭店的一名侍应生。

作为一名普通的侍应生，胡雅特已经表现得非常好了，但他却没有就此止步。他发现柯丽珑大饭店是一个国际性的观光酒店，来自全世界不同地区的客人都会来到这里住宿，只有具备掌握多种语言的能力，才能让自己在工作岗位上表现得更加突出。于是胡雅特开始利用业余时间学习英语，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而他的努力没有白费，三年之后柯丽珑大饭店要选派几个年轻人去英国实习时，胡雅特因为出色的英语能力而被选中，得到了这次机会。通过在英国的学习，胡雅特的能力得到了大幅度提升，也更加受到饭店老板的重视，成为柯丽珑大饭店的领班。在20世纪30年代，法国经济非常不景气，观光酒店的客人也越来越少，饭店经营陷入了困境。胡雅特想起自己曾经在工作的时候认识了很多客人，便主动设计了不同的信函，向他认识的客人发出了邀请，让大饭店的业绩得到回升，渡过了经济难关。通过不断提升自己，胡雅特在酒店业中声名鹊起，在很多人眼中他早就称得上是功成名就了。但他并没有因此而满足，他知道自己的潜力远不止于此。他自费来到美国，学习美国酒店业的经验，在华尔道夫大饭店谋得了一个实习的机会，并主动要求从最基层擦地板的工作做起。

华尔道夫的总裁博摩尔早就对罗拔·胡雅特的名声有所耳闻，而当他看到这个鼎鼎大名的人物居然趴在自己酒店的地板上认真地擦着地板，不禁惊讶得张大了嘴巴。

博摩尔主动向罗拔·胡雅特打招呼，并邀请他加入自己的酒店。这一次的经历让胡雅特的人生进入到了一个全新的阶段，事业蒸蒸日上的他一直做到了洲际大酒店的总裁，管理着遍及全球四十多个国家的六十多家观光大酒店，成为美国酒店业中的佼佼者。

经营一项事业就像是修建一座摩天大楼，想要获得多高的成绩，就要夯实多深的地基。一个地基扎实的大厦才能够不断攀升到新的高度，就像罗拔·胡雅特一样在事业中不断达到新的顶峰。虽然这位洲际大酒店的总裁从来都没有将寻求贵人作为自己人生的主要任务，但他却无时无刻不在为自己的人脉打算，不管是努力学习外语，还是发挥自己的智慧拓展酒店的业务，抑或是后来亲自擦拭地板，都是胡雅特提升自己的方式。

让自己成为潜力股首先要明确自己的价值，找到奋斗的方向，这是为自己寻找一个定位，也是为别人提供一个标签。通过踏实的态度和不断的努力，用成绩来打造自己在圈子里的声誉。做好自己，就是为自己构建人脉；提升自己的价值，就是吸引别人关注的最佳方式。只要自己成了潜力股，又何愁没有人买进呢？

Life Philosophy

主动出击发掘人脉



经营人脉并非投机取巧，任何成功都不可能是不劳而获的，经营人脉不仅要真

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

诚，更要主动。



当人们翻阅那些成功人士的传记，了解他们成功的历程，会发现很多人的成功都充满了偶然性。机会总是那么幸运地出现在他们的身边，似乎非常“巧合”。而在电视里播出的名人访谈节目中，很多人对自己成功的原因也常常归结为“偶然的因素”。有时候他们在无意之中帮助了别人，从而获得了他人的帮助；有时候他们幸运地获得了贵人提携；有时候他们意外地碰到了可以改变自己一生的客户。但如果仔细观察这些人，就会发现这种巧合之外又存在着很巧妙的运作规律，因为所有帮助他们获得成功的人，都是他们人脉圈子里的一员。

在美国杂志界，有一个人被称为“奇才”，他就是艾德沃·伯克。他从贫民窟中一路奋斗而来，居然进入到美国社会顶级的社交圈里，成为很多美国名人的朋友。他的传奇经历让很多人赞叹不已，但当人们仔细研究了艾德沃的每一步，就会发现这一切绝非从天而降，而是他努力经营的结果。

艾德沃·伯克小时候是一个苦孩子，因为他本身是波兰人，在6岁的时候才跟着父母一起移民到了美国。虽然美国社会非常繁荣，但是对于一个波兰移民来说生活并非那么美好，艾德沃一家人是以难民的身份来到这里的，自然只能居住在贫民窟，过着最底层的生活。

童年的苦难并没有磨灭艾德沃·伯克的梦想，反而激励他变得非常努力。他看到自己身边的人都是一些波兰难民，很难认识到成功人士，也绝对不会接触到社会精英，所以便开始苦思冥想，因为他知道只有和成功人士同行，自己才可以取得成功。

在经过一番深思熟虑之后，艾德沃·伯克攒下了自己的工钱和午餐钱，购买了一套《全美名流传记大全》，这套书里包含了很多美国社会名人的传记，记录了他们成功的历程。艾德沃·伯克认真阅读了这套传记，并希望可以和这些人结识，但谁会注意到一个贫民窟的小孩子呢？而这并没有难倒艾德沃，他主动写信给这些传记大全中的大人物们，向他们请教各种问题。他曾经写信给总统候选人格非德将军，询问他的传记之中记载的拖船的工作经历，并请教他如何渡过难关。在格非德将军回信之后，他又写信给他询问南北战争的一些事情。

当时的艾德沃·伯克其实年仅14岁，他每个星期的薪酬只有6美元。但这么不起眼儿的一个波兰小孩，却通过写信的方式认识了当时美国最著名的诗人、哲学家、作家，还有那些足以改变美国社会的商人和军政要员。当这些高高在上的名人接到艾德沃·伯克的来信时，都表现出十足的兴趣，他们被这个大胆的小男孩打动了，热情地回信给他，并接待了这个小难民。

得到了很多名人接见的艾德沃·伯克早已今非昔比，他走出了贫民窟，利用自己所认识的这些

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

名人改变了自己的命运。通过学习写作技巧，艾德沃·伯克的能力不断提升，他向上流社会的人士毛遂自荐，希望可以为他们撰写传记，果然接到了很多订单。当艾德沃·伯克20岁的时候，他已经为很多人撰写了传记，忙碌的工作让他不得不雇用6个助手来帮助他完成工作。

这个年轻人的交际手腕和他的人脉圈子迅速引起了很多人的注意，很快就有一家著名的杂志社邀请艾德沃·伯克做他们的编辑。在此后的30年里，艾德沃·伯克利用自己的人脉成为美国杂志界的巨子，出版了很多最畅销的杂志，得到了自己曾经梦寐以求的一切。

在很多人眼中，要想获得成功必然要有机遇，这固然无可厚非，但那些让人羡慕的机遇却不会主动降临到一个毫无准备的人身上。看似没有可能的机遇，其实蕴藏着不懈的努力，得到贵人相助之前，成功者已经为此储备了很多能量。努力结交重要人士的艾德沃·伯克正是因为主动为自己创造机会，才使他在人生道路上出现飞跃式的进步。



真诚就是最佳妙法



笑里藏刀其实是将自己推向绝境，口蜜腹剑也只能让你的路越走越窄，每个人都喜欢和真诚的人接近，对与朋友交往来说没有什么比真诚更重要。

⊙ ⊙ ⊙

要想寻找并建造一个属于自己的稳固圈子，需要我们不断和别人进行交际、接触。在社会生活之中，我们可以分辨出什么人是真心的，什么人是虚伪的，但当我们点评别人的行为举止时，却很少有人注意自己的态度是否真诚。要让一个人真诚地接纳你进入到他的圈子，成为你的人脉，你也要拿出自己的真心，而真诚就是你打造圈子的最好武器。

巴尔扎克曾经说过："只有打算彼此开诚布公的人们，相互之间才能建立起心灵上的交流。"这个社会需要真诚，我们的人际交往更需要真诚。真诚是一把金钥匙，可以打开封锁的心门；真诚又是一阵和煦的春风，可以让人们心中的敌对感冰消瓦解。一个真诚的人在结交朋友的时候更容易获得别人的信任，就算是两个陌生人之间，真诚也可以架起一座沟通的桥梁。

台湾餐饮业巨头庄荣德是海霸王国际餐饮集团的创始人，他旗下的"海霸王火锅饺"和"甲天

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下汤圆”是闻名海内外的美食。而他之所以可以取得这么大的成就，与他真诚的为人是分不开的。

在庄荣德年轻的时候，曾经在一个饭店里做跑堂。每当遇到挑剔的顾客时，其他的跑堂都会满腹怨言，但庄荣德却总是非常有耐心地和顾客解释，用自己的真诚态度来换取对方的谅解。有时候碰到顾客心情不好，还会无中生有地故意刁难，就算是这样，庄荣德也总是表现得非常真诚，不管顾客进门的时候是什么样的脸色，最终都会满意地离开。

有一年的春节，庄荣德在店里忙碌到半夜，已经快要打烊的时候，一个顾客忽然走了进来。他的手上提着好几个公文包，看上去非常劳累，他告诉庄荣德想要吃一碗可以暖胃的粥，但那时饭店的厨师已经下班了，只有一些简单的食物可供选择。那位顾客说：“给我来一碗猪肝青菜粥吧！”庄荣德抱歉地说：“对不起，已经没有了。”顾客翻了翻菜谱，只好又换了一个：“那就来一碗牛肉羹吧！”庄荣德说：“对不起，牛肉羹现在也没有了。现在只有一些炒饭和面条。”又累又饿的顾客顿时就来了火气，他一把将菜谱丢在桌子上，说：“既然什么都没有了，你们怎么不干脆把门关掉呢！”说完，顾客也不等庄荣德解释什么，就怒气冲冲地提起自己的包，推开门走了。被无辜抢白了一顿，其他的伙计都开始埋怨：“都已经这个时候了，我们之所以没关门，是给那些赶路的顾客提供方便。这么冷的天，随便吃点儿不就好了吗？还这么挑剔，就让他饿着去吧！”

在那位顾客离开之后，庄荣德忽然发现他坐过的地方有一个文件袋，看上去里面鼓鼓囊囊装了不少的东西，他拿起来一看，居然全都是现金。庄荣德急忙赶到门口，看到那位顾客走进了斜对门的一家店，于是他毫不迟疑地拿着文件袋到那家店，将它交到了那位顾客的手上。

看到自己遗落的重要物件被送回来，那位顾客的脸上呈现出尴尬的笑容。对于自己刚才的恶劣态度，他感到很不好意思，便微微鞠了一躬，客气地说：“刚才我的态度不好，没想到你会把我丢失的文件袋送回来，真的不知道该怎么感谢你！”说完，他从钱包里拿出几百块钱递给庄荣德，想要对他表示感谢，但庄荣德却微笑着婉拒了他的好意。

从那一次开始，那位顾客便经常到庄荣德所在的饭店就餐，两个人慢慢变成了好朋友。经过了一段时期的交往之后，他发现庄荣德是一个非常踏实、真诚的人，于是便投资开了一家饭店，请庄荣德担任饭店经理，为自己打理生意。而正是通过这个途径，庄荣德逐渐发展成了台湾餐饮业屈指可数的巨头，取得了傲人的事业。

以真诚之心待人，虽然看上去简单，但却并不易实行。这要求一个人有宽广的胸怀和淡然的心态，足以包容别人无数的错误。对那些不知道如何与人交往的人来讲，其实人际交往并没有什么不传之秘，拿出你真诚的心，就是最简单、最有效的方法，当别人感受到你的真诚，自然会接纳你，你也就自然进入到了他的圈子中。尔虞我诈只会带来一时的搭档，并不能换取长久的信任，只有发自内心的真诚才能真正打动人心，让你的人脉圈子越来越稳固。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



向前一步就是成功



如果没有机会，那就为自己创造一个机会，成功的道路从来都是向前的，没有人会因为后退而赢得最后的成功。

由于长期以来所受到的内敛教育，以及中国人含蓄的性格特点，很多人在社会交际之中很难做到主动，碍于颜面、怕被别人拒绝等心理因素控制着我们的言行，以至于错过了很多与别人结交的机会。对于那些已经有了一些社会经验并且具备相当资历的人来说，让他们从头开始建造自己的圈子，储备全新的人脉，则需要更大的勇气。而长期以来并不科学的人脉经营管理方式，让很多人又面临困境。其实，融入一个圈子，和别人结识，并不是一件多么困难的事情，只要勇敢地向前迈出一步，也许成功就在那里等着你。

一个人要想在职场生涯和生活之中取得进一步的成就，打破自己所面临的各种困境，活跃于自己的圈子，就需要学习科学、有用的人脉术，为自己有规划、有策略地拓展出一个圈子来。常言虽然说“退一步海阔天空”，但在人脉经营方面，只有进一步才可以为你带来更多的欣喜。

在中国半导体行业之中占据半壁江山的刘英武在美国留学期间，曾经就职于IBM美国公司，这家跨国企业招聘了很多留学生，与刘英武同期进入公司的还有好几个人。

几个留学生进入到IBM这样的大型企业，自然非常兴奋，但他们又发现：要想在这样一个庞大的机构里取得成就，竞争非常大，平日里就算是见老板一面都很困难，更别说给老板留下深刻的印象了。有的留学生慢慢开始抱怨，认为这种大型企业很难建立人脉关系，并不适合自己，而自己有满腔的抱负却无法获得上司的赞赏。但刘英武并没有因此而气馁，他想到以自己的工作范围很难和老板有接触，所以便将目光投向了业余时间。经过长期观察，他发现老板每天上下班的时间非常规律，总是在同一个时间乘坐电梯来到公司。但他并没有贸然地冲进电梯去，而是做了更加充足的准备。刘英武调查了老板的奋斗历程，也详细了解了他感兴趣的一些话题。经过一段时间的练习之后，他为自己精心设计了一个开场白，以便可以在最短的时间里给老板留下深刻的印象。

在有一次下班的时候，刘英武适时地出现在电梯厅，和老板搭乘了同一部电梯。在这短短的几分钟时间里，他礼貌地向老板打招呼，并且顺利将话题扯向老板感兴趣的问题上，这让老板对他印

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

象非常深刻。第二次在电梯相遇的时候，刘英武又和老板进行了一次短暂的会话，这一次老板主动和他聊了起来，两个人显得非常熟络。

经过几次的主动表现，老板已经记住了刘英武的名字，当一个新项目出现的时候，他便向其他人推荐了这个刚进入公司没多久的新人。其他的人都感到非常惊奇，这个平日里默默无闻的刘英武，工作范围根本和老板没有交集，从未见他向老板汇报工作，而老板怎么会知道他的名字并主动推荐呢？当大家将注意力集中在等待老板来关注自己的时候，刘英武主动走出了第一步，让老板在众多的员工之中认识他、了解他，他自然能够获得机会了。

一个智慧的人不会坐在家里等待机会从天而降，更不会让可以抓住的机会从自己身边溜走。他们不仅可以抓住机会，更可以创造出有利的机会，为机遇的来临做好准备，绝不坐等，而是认真、主动地去“做”。如果你想要和别人更加亲近，拉近彼此的距离，最有效的办法就是迈开你的脚步，这也是你唯一可以做的事。一个想要获得更多人注意、获取更多人脉资源的人，又怎么能够整天坐在那里苦等呢？

不管是畏缩还是懒惰，都是为自己营造人脉圈子的最大障碍，要想获得更多的资源，就必须首先打开自己的心扉，以一个开放的心态去迎接别人的到来，勇敢地走出前进的第一步。当你真的迈开脚步，伸出自己热情的双手，你会发现结交一个对自己有益的朋友并不是一件多么困难的事情，为自己构建一个人脉圈子的门槛也不是那么高。退一步，也许你会拥有一个清静无扰的世界；但进一步，你就可以获得这个世界更多的喝彩声。以积极、热情的态度来进行人脉经营，你的圈子就会越来越大，你的世界也会更加开阔。

Life Philosophy

与你的圈子共成长



拓展你的人脉圈子是一个储备的过程，同时也是一个播种的过程，在不知不觉之间，你会发现自己已经收获了很多。

为自己经营圈子的目的是获得事业和生活的进步，随着能力的不断提升，一个人的人脉圈子也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

处于不断成长的过程中。这种成长是相辅相成的，个人能力和他所处的圈子总是要呈现出匹配的状态，否则就会难以适应。而它们之间的因果关系则难以确定，是人脉圈子的提升促进了个人事业的发展，还是事业的成功提升了圈子的质量，已经无从探究。但我们可以确定的一点便是：一个人成为行业精英的时候，他也必然是一个经营人脉的高手。

营造一个圈子，其实也是营造一种让自己成长的氛围，处于这个气氛之中，圈子里的人会不断地对自己提出要求。让不同的人可以聚集在一起，并且互相促进，就是人脉圈子的本质。那些优秀的圈子伙伴，会成为激励的因素，通过潜移默化的力量，让大家共同进步，而要适应这个圈子的成长，你也必须不断提升自己。

日本三洋电器的总裁龟山太一郎先生是一个非常善于通过自己的人际圈子来汲取能量的人，而他也因为经常为圈子里的人提供信息而获得大家的欢迎。在同行之中，龟山太一郎有一个外号叫作“情报员”，因为他总是可以收集到很多大家急需的信息。

龟山太一郎在接受采访的时候曾经说：“要想获得大家稀缺的情报信息，有两个重要的来源，一个是通过观察事物本身来获得信息，而另一个则是从人的身上来获得所需要的信息。这两种渠道虽然各有优缺点，但我却倾向于从人的身上来采集信息、汇聚情报，在我的眼中，人就是我的‘情报槽’。”

“情报槽”理论是龟山太一郎所独创的人际关系理论，在他所处的行业之中有很高的声誉。这一理论是将生活和工作圈子中的每一个人都当作是信息来源，龟山太一郎在结识到某一个人的时候，就会将其作为自己的情报员。他将这些资源灵活地使用，让他们在各自的领域之中分别为他采集信息，就好像是将一条鱼放进了一个鱼槽之中，让它自由地游弋，而随着鱼在鱼槽各个角落的游动，信息也就被它逐一采集，人也是一样。

日本作家小久保晴行曾经对中国人的人际关系特点进行调查，发现龟山太一郎的“情报槽”理论在中国人的社交关系中早就获得了充分的体现。近代中国人非常赞成“信息就是力量”这个理论，所以他们非常乐意伸出自己的情报触角，和周围的人不断交换信息，通过这样的交换，每一个人的信息量都获得了很大的提升，他们的事业也因此得到了提高。在日本生活的中国华侨在这方面的表现很突出，第一代华侨需要不断展开情报攻势，以便让自己可以立住脚，继续在日本生活下去。而第二代和第三代华侨则从人脉之中获得“口头传播”的信息，通过这种方式为自己的事业吸收能量。

小久保晴行在他的著作《中国人生意经》里明确地提出了这种情报交换的圈子对于中国人事业的发展所提供的促进作用：“不管多远多近，华侨的情报网络无处不在，他们以血缘关系、地缘关系，以及面子和门路造就各种横向关系，获得生意上的赚钱情报。这种情报和他们的生意互相促进，一起成长。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个希望提高自己能力的人，可以通过多方面的努力来达到目的。不管是努力地学习还是认真地工作，都可以改变一个人的现状，但这些因素的促进作用远不及与你的人脉圈子共同成长带来的效果明显。和周围的人共同交流、学习，让人脉圈子成为一种动力，就是让自己处于一种“共同提高”的氛围之中。这样的圈子就像一个很有能量的磁场，只要那些对生活充满了希望的人处于这个磁场里面，就会像充电一样变得进步神速。

有些人在面对那些优秀的成功者时会显得很自卑，认为自己学历低、能力差，不足以和这些优秀的人为伍，更不用提互相促进了。但是生活之中朋友的相处和互相学习都是在不知不觉之中进行的，当你和别人交往的时候，已经起到了互相启发、学习甚至互相提高的作用，这个过程也会为圈子带来深厚的感情基础，建立稳固的友情。

提高自己和经营人脉圈子其实并不是矛盾的事，虽然看似不同的两件事，但它们却可以通过相同的途径来实现。因为当你用心经营自己人脉圈子的时候，也是在努力学习并且提高自己。而当你以积极的心态融入一个圈子，努力地去帮助别人、为别人服务的时候，你已经实现了自我的超越。

Life Philosophy

做一个不可取代的人



可以实现自我价值的工作，才是最有乐趣的工作，成为不可替代的人则是享受工作乐趣的最高境界。拥有无敌的人脉，自然成为无敌的竞争者。

在我们的身边总是有一些人，他们看上去对工作漫不经心，不会按照公司的规定准时上下班，也不会统一着装。就算是工作的时候，他们也是不紧不慢，总是做一些和工作无关的事。但当他们接到一项任务，却总能在关键的时刻拿出傲人的成绩，让所有的人目瞪口呆。这些人如此散漫却受到了老板的支持，对其放之任之，正是因为他们是不可取代的人，拥有不可取代的人脉资源，在关键的时刻可以完成别人无法完成的任务。

现代社会虽然是一个学习型的社会，但在专业技能方面想要做到不可取代似乎也是一件不可能的事。信息的广泛传播、网络的普及，都为人们学习新的技术提供了方便，要想获得新知识已经是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

轻而易举的事。在专业领域的领先只能保持一时，过不了多久就会被后来者赶超甚至取代。但人脉资源则不同，一个人要想成为不可取代的人物，就要拥有无法被人夺走的资源，就算有人可以拷贝你的通讯录，你的人脉和圈子却依旧控制在自己手中，让你成为不可或缺的人。

在美国硅谷工作的日本人渡边繁子女士是一个非常自由的人，她可以不按照工作时间来上下班，也不用参加那些冗杂的会议，可以自由支配的个人时间远超过工作时间。对于自己的现状，渡边繁子很满意，但她为了达到这个生活状态却曾经付出了远超别人很多倍的努力。

曾经的渡边繁子只是日本一家技术公司的普通技术员，繁重的工作让她不堪重负，根本无法照料自己的家庭和孩子。后来，她发现在和美国技术公司交流的时候，经常缺乏为双方架设沟通桥梁的专业技术人员，虽然这个空缺引起了很多人的注意，但因为要求太高，所以找不到合适的人。

要想成为日本和美国公司之间沟通的桥梁，不仅要求懂得两个国家不同的技术体系，而且对于两个公司的经营策略和风格也有所掌握，更重要的是，在两个国家中都要认识很多的技术人员。对于很多技术人员来说，光是语言这一关就可以让他们却步，更何况还要掌握行业中丰富的人脉。

困难吓退了很多人，但却没有吓退渡边繁子，她努力和各种技术人员结交，想办法提升自己的语言能力，经过一段时间的准备之后，渡边繁子几乎成了这个行业之中掌握技术信息最多的人。她的交际能力得到了老板的肯定，终于派遣她作为代表和美国公司接触。

在和美方接触的时候，渡边繁子又得以认识更多的行业精英，这些美国人苦于找不到一个可以为他们牵线搭桥而又掌握丰富人脉的人，渡边繁子的出现为他们解决了这个难题。精通日本和美国两方面技术和经营之道的渡边繁子顿时成了行业热门人物，大家都希望可以借助她的渠道带来更多的生意。

在此后的日子里，渡边繁子住在美国硅谷，每天的工作时间只有几个小时，她通过从事为不同的公司提供咨询、顾问以及推荐技术人员的工作，获取了更高的报酬，同时也为自己赢得了更加惬意的生活。由于掌握了各种资源和人脉，渡边繁子成为行业之中不可取代的人，可以按照自己的方式自由工作，无拘无束地享受生活的乐趣。

科学地管理自己的人脉和圈子，就可以为你带来源源不断的收益，这是对人脉经营的最高境界。在现代社会之中想要拥有一份自由的工作，并不是没有可能，有很多的管理学家都认为：一个职场人士的职业寿命远比一个组织的寿命更长，而一个拥有职场人脉的人，则会进一步延长自己的职业寿命，成为职场之中不可或缺的人物。著名的管理学大师皮特·克拉克就曾经说过：“一个企业的寿命可以持续到三十年以上的很少，但一个劳动者的职业寿命却可以坚持到五十年之久，尤其是那些拥有行业人脉的劳动者。”

随着现代企业发展模式的改变，企业和外界社会之间的隔阂越来越淡化，大企业的经营方针也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

都是以国际化作为基础方向，他们需要吸纳更多具备广博人脉的人才，会聚这些人可以让项目开展得更加顺利。而这种掌握了不可替代的人脉资源的人，则会成为行业之中的重要人物，不管他走到哪里，都可以受到贵宾的待遇。因为他的人脉竞争力早就超越了任何规则的约束，可以最大限度地节省自己和企业的时间与精力，将效率最大化。



通讯录就是最大的财富



随时做个有心人，你的圈子自然会不断扩大，你的通讯录也就会价值连城。

在现代社会的职场之中，一个人的人脉和他所在的圈子往往可以决定一个人的价值，就如同一句广泛流传的话所说："一个人在工作中接触什么样的人，就可以决定他的薪酬是多少。"这足以说明"关系网"对于职场人士的重要性，不管是处于高级管理阶层还是普通的职员，都需要通过自己的人脉来增加自己的价值，这一点也成为很多企业界人士的共识，在他们选择人才的时候往往会将此作为一条重要的衡量标准。

一个人的人脉资源代表着他可以获取的社会资源，当打开他的通讯录时，是否可以看到重要的人物、可以帮助他取得事业成功的人物，就成为一个人未来发展潜力的最直观表现。通讯录已然是一个人最大的财富了，因为那就是他的圈子与人脉最具体的展示形式。纽约银行的总裁凡特里波就曾经在电视节目里和所有人分享自己选择人才的标准，在雇用高级职员的时候，他总是将这个人是否具备强大的人脉作为第一考虑要素。而韩国三星经济研究所曾经做过一项调查表示，要想成为一个成功的CEO，最重要的品质就是与别人交际的能力，CEO的通讯录预示着一家企业未来的发展前景。美国摩根银行的股东兼总经理莫罗是一个可以影响世界经济发展动向的重要人物，他被摩根银行以数百万美元的年薪聘请，之后又获得美国政府的青睐，成为美国驻墨西哥大使。在备受瞩目的职场生涯之中，莫罗事业的每一步都显得那么顺遂，似乎他的一切成就都是手到擒来，幸运总是眷顾他，但莫罗却认为自己的这些成就全都来自生活之中人脉的积累。

莫罗在职场中非常注意维护自己的生意圈子，他曾经直言自己的通讯录中储存着两三千个朋

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



友的联系方式，而且他每年都会和其中的一千多人见面交谈，平时联络比较多的人就有四五百个。虽然那个时候莫罗的个人资产已经非常雄厚，但他却一直认为正是由于这些朋友的帮助，才让他有了这么顺利的职场之路。

被摩根银行的董事们相中是每一个金融业精英的梦想，那不仅代表着丰厚的报酬，更代表个人在行业中的巨大成功。当董事们看到莫罗的经历之后，他们决定选择这个人，很多旁观者都以为莫罗在商业界中所具备的盛名让他夺得了这次成功，但摩根银行的董事们却道出了其中的秘密：他们看中的不仅是莫罗过去在商界创造的成功，更看重他在美国政府和企业界中良好的人脉关系。过去的成功只能说明莫罗的曾经，而庞大的关系网则预示着莫罗未来可以为摩根银行带来巨大的效益。

要想在自己的事业上有所建树，要想取得更大的发展前景，你就必须拿出自己的通讯录来说话，这已经成为国际大企业通行的考量标准。对于成功的管理者来说，他的人脉就是一生奋斗打拼过程之中积累下来的最大优势资源，通讯录的重要性早就超越了他们所拥有的各种有形资产，通讯录也可以成为价值连城的宝物。

虽然并非每个人都能成为CEO，但不管是在职场还是在生活中，人脉的重要性都不可忽视。美国电话电报集团的董事长吉福特先生就曾经说过："人脉是成大事的最主要因素，在一切事情中都很重要。"普通人总是事到临头的时候才会想起没能提前培养圈子、储备人脉，他们在遇到难题的时候才会想起翻阅自己的通讯录，不管是寻找帮助自己的人还是寻找业务客户，这样做都已经显得有些迟钝。一个善于经营自己圈子的人随时都在储备人脉，他们的脑中时刻都想着"人的关系"，在和形形色色的人打交道的时候，也就自然会表现得积极主动，就算是工作再忙碌，他们也不会忽视周围的人。而成功学专家陈安之也在调查了数百位成功人士之后认为，他们的成功是30%的知识和70%的人脉所造就的，这就是他们能够在生活和工作中成为巨人的最大秘诀。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

抓住你的上升期



如果你感到自己的人脉圈子的经营忽然变得顺畅起来，就好像有一股上升的气流托举着你，催促你不断向前，那就意味着你已经进入到上升期，可以飞得更高更远。

经营人脉圈子的目的是提升自己，而人脉也像股票一样有升有跌，对于一个希望借助人脉获得力量的人而言，他需要面对一个接一个的新问题：什么时候才是可以获得帮助的时候？什么时候这些资源才能够为你提供真正的机遇？

每个人的成长过程中都会出现很多的机会，但它们并不是平均分配，仔细分析一下成功人士的经历，会发现他们做出判断和决定的时机都很巧妙，恰好是可以帮助他们获得成功的那个瞬间，具备了天时、地利与人和的各种有利条件。处于人脉上升期的人，可以有效地抓住这样的机会，所获得的支持也远胜其他时间。

奥美国际集团首位来自亚洲的全球创意总监谭启明毕业于伦敦的中央圣马丁艺术与设计学院，在他进入公关行业之后，只是从一个普通的公关专员做起，谁也没有料到这个亚洲人会成为享誉全球的奥美公司的创意总监。

当谭启明被奥美国际集团主席雪莉·兰泽任命为创意总监并对他的工作做出肯定的时候，连他自己都感到非常意外，因为他从未主动申请过这个职位，这一次晋升是老板主动做出的决定。

但是谭启明不知道，在他获得提拔之前，集团早就开始了对他的调查。因为公关公司需要和媒体保持良好的关系，这些人脉资源是奥美眼中非常重要的一项考量标准。通过不断的接触，谭启明和媒体记者们保持着很好的关系，每一次有重大事件发生的时候，记者都从他的手中获得多角度的新闻，他也热情主动地提供新闻点，让记者们可以写出更好的稿件。

由于和媒体的融洽相处，谭启明引起了董事会的注意。而当对他的升职进行调查的时候，媒体记者们也都给予了很高的评价，认为他是一个善于处理公共关系并且具有超强人际交往能力的人。这些美言让谭启明在大家心目中的地位又跃升了一层，就算他没有主动提出升职，好运也会不断降临到他的身上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

获得擢升之后的谭启明成了大家眼中的焦点，他知道这对自己来说是一个巨大的压力，因为在奥美的历史上他是第一个来自亚洲的全球创意总监。但与此同时，他也认识到这是一个机遇，获得关注的谭启明利用自己手中的人脉资源进一步在全球各个国家推广奥美的品牌，以身作则为奥美公司的市场战略执行做出了榜样，在短期内就获得了显著的成效。

奥美国际集团首席执行官曾经表示："谭启明的作品代表了他的实力，他的成就有目共睹。他信奉具有实效的伟大作品并孜孜以求。最重要的一点，他是奥美所推崇的'有头脑的绅士'的典型代表。由谭启明来带领奥美集团迎接未来的创意挑战，这让我们兴奋不已。"这种肯定在一定意义上更帮助谭启明推进自己的事业，可谓锦上添花。在事业的上升期，他不仅抓住了机会，而且利用对自己有利的局势让这种效应发挥到极致，取得事半功倍的效果。

机遇总是稍纵即逝，只有那些早就做好准备的人，才可以在瞬间抓住机遇的双手，让自己顺势而升。在职场之中获得擢升或者让事业取得进步，在别人眼中都是幸运的，但对当事人来说，他却早为此经营了很久。

谭启明之所以能够取得事业的飞跃，看似无心，却是他在人脉资源处于上升期的时候顺势而为。观察一下身边的其他人，他们升职的时候绝对不会是大家都对他爱答不理的时候，在众人都对他评价不高的时刻，他也肯定不会引起老板的注意。相反，他们在事业上的成功时期，一定是大家都看好他的时候。可见一个人就算个人能力非常突出，也不会在人脉资源很不稳定的阶段获得多少机会，更别提取得飞跃性的进步了。

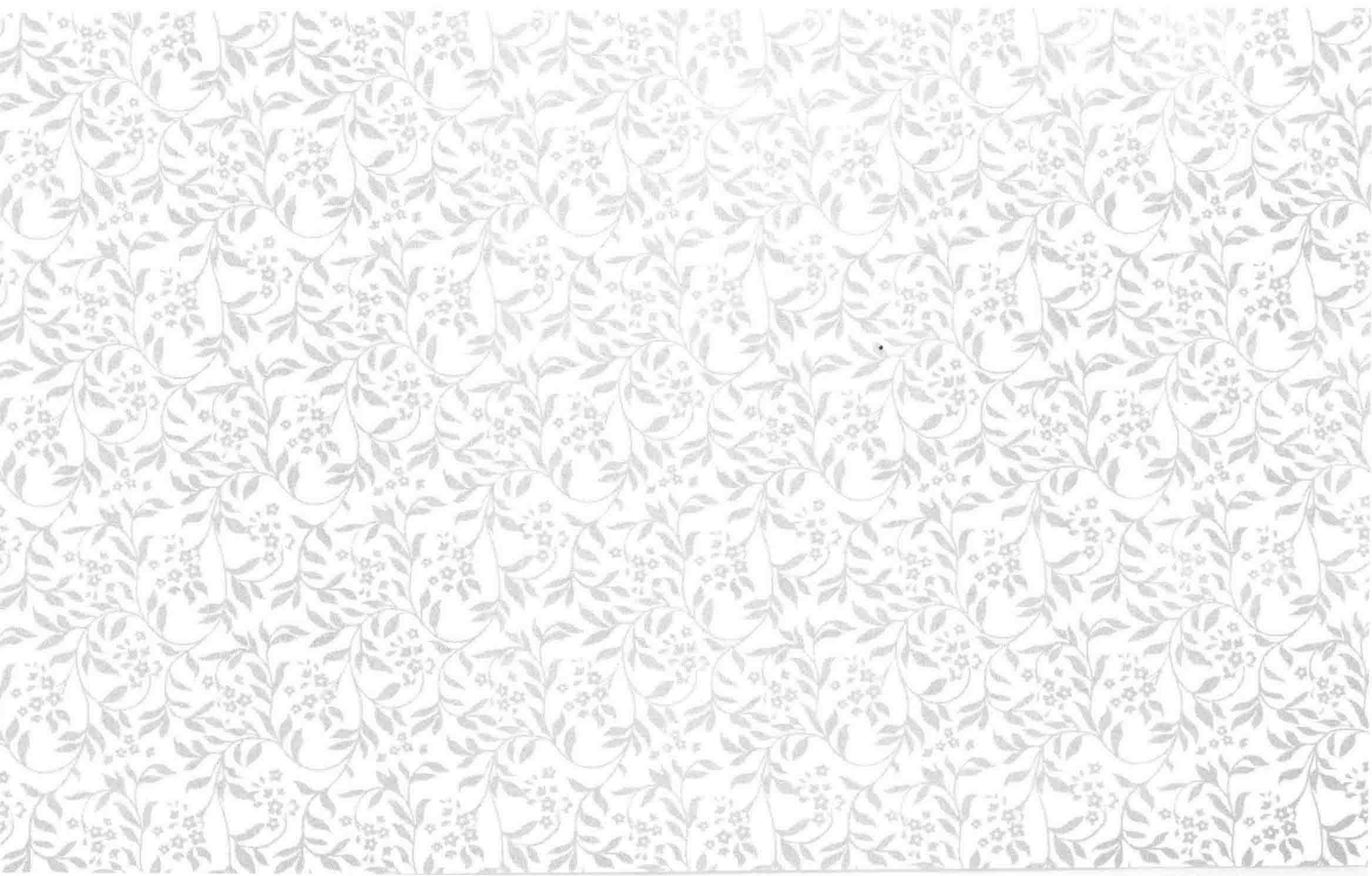
要确定你的人脉资源是否处于可以助你成事的上升期，需要理智的判断。是否有越来越多的人愿意接近你，是否有很多人邀请你加入他们的圈子，是否可以和曾经需要仰望的人进行交流，是否感到自己对曾经惧怕的事情充满了征服的勇气，都是判断你是否应该做出决定的标准。当这些条件都具备之后，你事业的飞跃时刻也即将到来，你可以寻找更好的机会，甚至主动要求承担更加重要的任务。处于上升期的人总是更有自信，事情都能像"水到渠成"一样，顺利地达到自己的目的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Part04

再忙也要歇一歇

人生就像一场旅行，目的地不是生命的价值所在，重要的是沿途的风景以及看风景的心情。所以，我们应该改变活法。不管忙的事情多么重要，时间多么紧迫，都要学会歇一歇。停下来思考一下生命的意义，慢下来感受生活的精彩。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

贪欲是痛苦的根源



这是一个欲望过度膨胀的时代，人们被欲望俘虏，被欲望左右。法国杰出的启蒙思想家卢梭说："十岁时被点心所俘虏，二十岁被恋人所俘虏，三十岁被快乐所俘虏，四十岁被野心所俘虏，五十岁被贪婪所俘虏。人到什么时候才能只追求睿智呢？"每个人都有自己的欲望，每个人的欲望都有所不同，虽然欲望为社会的进步和自我的发展提供了动力，但是欲望如果没有得到有效地控制，无休止地在人类的心里蔓延，那么欲望会成为人类痛苦和不幸的根源。



凯瑟琳身材苗条，容貌姣好。年轻又有资本的她每天都有不同风格的打扮，或清纯，或时尚，或知性，或性感，同事们都说凯瑟琳简直是美丽的化身，是百变美眉。在一片赞扬声中，凯瑟琳的虚荣心越发膨胀起来，为了打扮得更惹人注意，更体现品位，她不惜花大钱去购置名贵珠宝、时尚服装、高档箱包……但是，作为一个普通小白领，凯瑟琳的收入有限，和强烈的物质欲望不成正比，甚至导致她负债累累。

一天，女友又夸凯瑟琳的手包漂亮，符合她的气质。凯瑟琳看到四周没人，就叹了一口气说其实自己生活得很累，大家看到的只是她光鲜、靓丽的外表，但实际这些装束的花费已超出她的承受范围，她觉得疲惫不堪。她也反省过自己，那些昂贵的东西并没有真正让她开心过，只是她喜欢听别人的夸奖，而欲望之门一旦打开，就欲罢不能。

女友开始并不知道凯瑟琳透支那么多钱来买奢侈品，现在知道实情后，就真诚地说："凯瑟琳，你已经够美了，根本不需要修饰和点缀。"接着，她们俩就欲望和快乐感聊了很多。她们发现，如果想要的太多，要求自己太完美，人就会被欲望压得窒息了，怎么会有心情和时间去享受生活的美好呢？但如果没有那么多欲望，让自己的节奏松紧有度，生活反而更美好、轻松。

不少人生旅途一帆风顺，断无工作之忧与养家糊口之虑的人，仍在喊"活得累"，他们的"累"除了生活节奏的加快、人际关系的复杂外，主要是欲望之累。只有放下贪欲，你的心情才会舒畅，你才能领略到生活的乐趣。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一天，一个穷汉路过一家高级酒店，当他看到一群衣着华丽的人走进去时，他感叹命运对自己不公，幻想着说："要是我能住上这样豪华的房子，吃上这样好的饭菜，我就知足了，什么也不奢望了。"

就在这时，命运之神突然降临在他的面前，对他说："我是命运之神，你刚才的抱怨我都听见了，现在我可以帮助你实现愿望，你愿意接受吗？"

"当然愿意！"



"这里有一个袋子，你打开它，我要把金子装在那个袋子里。但是你要记住，金子是不能掉到地上的，如果金子碰到了地就会立刻变成垃圾，你将什么也得不到。你一定要记住，这个袋子已经很破旧了，可不能装得过多。"

穷汉做梦也没想到命运会这样垂青于他，慌忙打开袋子。金子快速地流进了穷汉的袋子里，不一会儿，袋子就变得沉重起来。

"够了吗？"

"还差得远呢！"

"你的袋子会破的。"

"不会的，这么一点儿没关系。"

"现在已经够多了，这些金子够你花好几辈子的了。"

"再装点儿，就再装一点点。"

话还没说完，袋子"啪"的一声破了，金子撒得满地都是，变成了一堆垃圾，命运之神也不见了。

欲望是个无底洞，有些人永远不知道满足，让自己陷在欲望的深渊里难以自拔，内心的平静也被打破，很难收获到生活中的快乐了。

相信大家都听过《渔夫与金鱼》的故事，我们会被渔夫的善良、平静和不求回报感动，也会因渔夫老婆那无休止的贪欲而愤怒。看看我们的周围，像渔夫老婆和穷汉那样的人比比皆是，你是不是也成了追赶物欲潮流的一员呢？

很多人刚毕业时，想有个稳定的工作；有了工作，又想着加工资升职；工资加了，职位也升了，又想着住大房子，开豪华车。当这一切都有了，该满足了吧？不，欲望没有止境，他们追逐欲望的脚步不会停下。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

被物欲污浊了心灵的人们，在被物欲控制之前，赶快摆脱它吧！生活可以很简单，可以让心灵更单纯。即使我们不富有、不年轻，但只要我们活着，就可以选择快乐的生活方式。当你脱掉了物质的外衣，轻装上阵，在人生的旅途中你就能享受到轻松和愉悦。



别让虚名浮利累了自己



人们常以个人的利益得失为标准来衡量是否幸福，名利双收便高兴，无利可图、失算吃亏则郁郁寡欢或懊悔不已。可人生哪会永远在我们的掌控之中，哪有那么多如意的事情，哪有我们想得到就能得到的东西，永远一帆风顺是不可能的。所以，功利心太强的人注定会为功利所累。

名利、得失是我们大多数人心目中最具分量的东西。许多人一遇到与功利、得失相关的问题，心里的天平便会发生倾斜，难以自持，虽然这是人之常情，却严重影响一些人的心理。计较名利、得失，人就不会感到快乐，要想活得轻松就要淡泊名利，看淡世俗的得失。

爱因斯坦虽然是个聪明人，但在金钱上却做了许多“傻事”。有一次，一家电台请他做一次广播讲话，电台负责人允诺讲话的酬金是每分钟一千美元，他讲话时间是半个小时：12点到12点30分。爱因斯坦点头应允了。

到了讲话那天，爱因斯坦在11点多就来到了电台，他要求电台在11点30分就中断其他的播音，他要讲话。电台有些畏惧爱因斯坦的名声，只好临时调整广播节目，满足了他的要求。当爱因斯坦充满激情的演讲完毕后，电台要付给他报酬，他却说：“先生，您弄错了，我违反了合约，我是不能收费的。”

电台的负责人惊问为什么。爱因斯坦说：“我们讲好12点到12点30分收费，但我的演讲并不是在这个时间，所以我不能收钱。”

还有一次，莱顿大学以重金聘请他去任教和做研究工作，前来与他商谈的人为了把爱因斯坦请去，不断重复地说：“您能来莱顿是我们的荣幸，莱顿更会因为拥有您而骄傲。”后来爱因斯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

坦实在听得不耐烦了，就说："先生，我不能去你们那里工作，因为你给了我双重的耻辱！"

后来有人问爱因斯坦为什么这样对待金钱和名誉，他说："我一生最主要的工作就是进行科学研究，金钱和名誉对我来说都是小事，如果我的工作可以为我带来大量的收入，那么我从事的就不是科学事业了，成绩也只能表现在领取薪水的表格上。"

看淡名利谈何容易，又有几个人能像爱因斯坦那样将名利置之度外呢？自古以来，很多人把追逐名利当成一种人生目标，名利也被认为是立足于社会的根本，是搏击人生的原动力。

名利确实能给我们带来很多好处，让我们生活得更方便，甚至可以让我们为所欲为。但它在给我们带来便利的同时，也会给我们带来更多的麻烦，让我们感到生活的空虚和落寞。很多人为一时的虚名而忘我地追逐，他们在得到名利的同时，心理上也背负起了沉重的负担，当然也失去了轻松、快乐的心境。

有个人，是给国王赶车的车夫，他很穷但非常快乐，就像神仙一样，整天乐呵呵的，没有什么担心的，国王每次外出都由他陪同。

他整天哼着小调，有时连国王都嫉妒他，于是问他："你为什么这么快乐呢？你没有烦恼吗？你每天都神采飞扬，就像快乐的小鸟在天空中自由地翱翔。你到底有什么快乐法宝？"

用人说："我没有什么秘密啊！我白天工作，有吃有喝，晚上可以安静地休息，我还有什么不快乐的呢？"

后来国王找来了全国最聪明的人，问道："你知道这个用人快乐的秘密是什么吗？我是一国之君，无所不有，我还有太多的烦恼，他一个穷人有什么理由能比我快乐呢？"

这个最聪明的人说："我有办法让他置身于无尽的烦恼之中，如果他愿意，他可以在工作之余做一些额外的事情。当然每做一件额外的事情，就赏他一个金币。"国王答应了。

刚开始，车夫非常高兴，在工作之余不知疲倦地做着额外的工作，他的金币也越来越多，但是他并没有满足，有十个想要二十个，有二十个想要三十个，有三十个想要一百个……他每天都为想要得到更多的钱而吃不好、睡不好。

他每天晚上有一项必做的工作，就是数金币。数完金币后他就抱着金币睡觉，因为他害怕金币被偷走，他每晚都因此而胆战心惊。

他越来越忧郁，再也不像小鸟一样快乐地在天上飞，他表情凝沉重地站在地上，像是有一副沉重的担子压在他的肩上。

因为贪得无厌，这个可怜的穷人守着大堆的金币死去了。因为贪婪而丢失了性命，真是可悲。

历史上这样的例子数不胜数，前人之鉴也不得不让我们警醒：唯利是图的人，必会遇到人生的灾难。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

名利，能给人带来诸多好处，不少人为了一时的虚名所带来的好处，会忘我地去追逐名利。名利会吞噬人们的心灵，无止境地追逐名利只会把人弄得愈来愈累。很多人的生活失去了平衡，他们不知道何时该停下来休息。

有一句话说："成功者是十足的行动者。"他们以工作和行动来体现自己存在的意义和价值。其实，成功者同样是十足的行动者，也是忙碌的可怜虫！

在我们周围，有许多不计较个人得失的明理、通达之士，他们活得潇洒、快乐。其实，人生之美并不在于拥有怎样的地位、名誉和多少金钱，"壁立千仞，无欲则刚"。只有视功名为身外之物、视钱财为粪土的人，只有面对名利心态平和的人，只有面对别人的攻击、诋毁心胸旷达的人，只有"不以善小而不为，不以恶小而为之"的人，只有看清自我、超越自我的人，才能不被物欲所牵、不为名利所累。



工作只是生活的一部分

众所周知，人的地位越高，肩上担的责任越重，工作也就越多。生活中许多人就是这样，一头栽进工作中，整天奔波忙碌，忽略了家人，也忽略了自己，他们不懂得怎样享受人生，对他们来说，生活就是日复一日地工作。所以有人说，工作是一种特殊的"鸦片"，能让人在不知不觉中陷入"无法自拔"的境地，然而，工作毕竟不是生活的全部，对于工作，我们要能进得来，出得去。



从第一天工作开始，吉列公司香港区经理莫思尼心里只有一个目标——自己要在30岁的时候获得一个好的职位。由于急于表现自己，他几乎是拼了命工作。别人要求一百分，他非要做到一百二十分不可。

29岁那年，莫思尼果真坐到了主管的位置，比他预期的时间提早了一年。不过，他并没有因此而放慢脚步，反而认为是自己冲向另一个阶段的开始，工作变得更"疯狂"了。

那段时间，莫思尼的心思全放在工作上，一天中除了吃饭、睡觉的五六个小时，其余的时间全

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在工作。他利用所有可利用的时间和所有可利用的场所工作。

莫思尼拼命工作不仅让他与家人产生了距离，更让他与员工形成对立的局面。而他自己，其实过得也并不快乐，常常感觉心力交瘁。不过，莫思尼不认为自己有错，他一直认为自己这么做都是为了家人，为了公司，为了手下的员工，因此他经常责怪妻子不够体谅自己，手下的员工不肯全力配合自己。

不过，慢慢地他也发现，纵然自己使了全力也老是追不到自己想要的。特别是到了中年以后，莫思尼开始领悟，自己过去的做法有很多不足的地方。处处以工作成就为第一，没有想到工作只是人生的一部分，而不是全部。虽然口口声声说是为了别人，但其实是为了掩盖自己的虚荣。

莫思尼认为，工作作为人生的一部分，我们需要它，并应该努力工作。但是工作不是人生的唯一追求，人生要追求的太多，除了事业以外还有爱情、亲情、友情等。

重新调整脚步之后，莫思尼发现现在的自己比较可爱，爱家、爱孩子，还有自己的爱好。他没想到这些自己过去非常不屑，认为是浪费时间的事，现在却让他感到非常大的满足。对于工作，他还是很努力，至于结果，一切随缘。

不管你是为了温饱，还是为了证明自己的价值而工作，都不要忘了，工作的最终目的都是让自己生活得更好。就像一个赶路的人，如果他只顾匆匆赶到终点而忽略了路边的美景，那这一次旅行也就失去了意义。

Life Philosophy

金钱不是最重要的



上班，有工资；加班，有加班费；跑业务，有提成……金钱让我们忙碌不休，但是，绝不要成为金钱的奴隶。人们为了生活需要通过工作挣钱、聚钱，但是挣钱、聚钱不是人生的最终目的，否则你就是吝啬鬼、守财奴。我们在工作的过程中不仅赚得了金钱，也获得了欢喜，得到了尊重，生活也因此而轻松、安逸。

生活中有太多的人把挣钱看成人生最重要的事情，他们最后得到了什么呢？也许他们得到了金

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

钱，也许什么都没有得到，最重要的是他们在追逐金钱的过程中，失去了比金钱更宝贵的东西——幸福、快乐的生活。

现实生活中，金钱确实非常重要，我们要生活，就必须用钱来购买一切生活用品，但是我们更应该在获取金钱的过程中得到更多有价值的东西，否则，人就只会成为挣钱的机器。

勒伯特同许多美国人一样为自己的理想奋斗着，他废寝忘食，努力地工作赚钱。他白手起家，经过多年奋斗，终于积累了大量的财富。而立之年的勒伯特已挣到了千万美元，但他并没有因此而满足，他有了更大的抱负，并想挣到更多的钱，他觉得自己有这个能力。

就在他雄心勃勃地向更高的目标迈进的时候，问题来了。他工作得很辛苦，常感到胸痛，而且他也忽视了妻子和两个孩子。他的财富在不断增加，他的健康和家庭却岌岌可危。

一天，勒伯特在办公室心脏病突发，而他的妻子在这之前刚刚宣布打算离开他。他开始意识到对自己来说最珍贵的东西不是财富，他感到内心极度失落和空虚。于是他打通了妻子的电话，希望妻子在离开之前和他见一面。当他们见面时，两人都热泪滚滚。他们决定抛弃破坏他们生活的东西——他的生意和所有的财富。

他们卖掉了所有的东西，包括公司、房子、游艇，然后把所得捐给了教堂、学校和慈善机构。他的朋友都认为他疯了，但勒伯特感到从没像这样清醒过。

我们要保持清醒的头脑，有意识地控制自己对金钱的欲望。也许你会说：没有钱怎么生活啊？没有钱哪有房子住？没有钱怎么让孩子受到好的教育？没有钱怎么让家人过上无忧无虑的生活……是啊，在现今的社会中，我们确实不能没有钱，但是我们在追逐金钱的过程中，在不断自我膨胀的过程中，要时刻提醒自己：金钱不是万能的，生命中有太多比金钱更重要的东西。

现实中的人们还要时刻提醒自己，金钱只是保证你合理生活的一个工具，除此之外，我们还需要亲情、友情、爱情和工作，以及一切美好的东西。当你不再被金钱所奴役，你会发现，原来健康、家庭和朋友才是快乐生活的保障。

Life Philosophy

别对生活苛求太多



俗话说："命里有时终须有，命里无时莫强求。"人们对事物理想化的要求导

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

致了生活节奏加快，因此，常常不能心态平和，在追求完美的同时也失去了很多美好的东西。不对生活苛求太多，生活反而会赐予你更多的快乐。

⊙ ⊙ ⊙

有很多人在外拼命地挣钱，他们认为有了钱就可以满足所有的愿望，自己就会快乐。其实他们错了，愿望越多，想要的就越多，对生活的期望就越高。这样一来，你就不容易满足，当然也不会快乐，无形中就剥夺了自己快乐的能力。所以，我们要学会对自己狠一点儿，不能一味地满足自己的贪欲，而要让自己学会满足。

有一个信徒周游世界，一天晚上他走进了街区的一个小巷里，在那里他看见了一个生命垂危的乞丐。信徒拉着乞丐的手说："需要帮忙吗？我可以送你去医院。"

乞丐却说："算了，已经没用了，我已经知足了。我喜欢唱歌，把音乐视为生命，我的愿望是唱遍全国的每一个角落，虽然我一无所有，但我实现了这个愿望，我已经别无所求了。现在我只想说，感谢神灵，他让我一生很都快乐，并让我用歌声养活了我自己。我的一生都在做我喜欢的事情，现在我快要死了，但死而无憾。"

话刚说完，乞丐就死了。信徒很虔诚地将他埋葬，并为他祈祷。

后来信徒每到一处都给人们讲这个故事，并总结道：乞丐虽然不是一个腰缠万贯的富豪，可他从不缺少快乐，因为他有着一颗容易满足的心。

是啊，人生最有意义的活法就是做自己喜欢做的事，并从中发掘到一颗容易满足的心。人类不快乐的最大原因是欲望得不到满足、目标得不到实现。小说《笑傲江湖》里有一句话说得好："莫思身外无穷事，且尽生前有限杯。"我们现在的生活，丰衣足食已不成问题，甚至可以追求更高层面的精神生活，可我们却变得越来越不快乐，这是为什么呢？是因为我们心存贪念，永远不知满足。因为不知足，我们心中总有缺憾。知足吧，只有这样，你才能有真正的喜悦、宁静和快乐。

从前，有一个年轻农夫总是抱怨自己命运不济、生活多舛，既发不了财也当不了官，整日面朝黄土背朝天。因此，农夫终日愁眉不展。

一天，有个道士路过他家，道士看到农夫闷闷不乐，便问其原因。

农夫叹息说："为什么我总有这么多的烦恼？为何我既没有一技之长又一贫如洗？"

道士说："年轻人，你明明很富有啊！"

农夫问："富有？我除了烦恼什么也没有。"

道士微笑着问他："那么，假如有人用一百两黄金换你二十年的寿命，你愿意吗？"

"当然不愿意！"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“用五百两黄金换你的健康，你愿意吗？”

“不愿意！”

“用一千两黄金换你的生命，你愿意吗？”

“不愿意！”

道士大笑着说：“年轻人，到现在为止你至少拥有一千六百两黄金了，难道还不够富有吗？”

其实我们的所需并不多，所以我们要有一颗知足心，无论获得多少，进步多少，都为之快乐。《佛遗教经》上说：“知足之法，即是富乐安稳之处。知足之人，虽卧地上，尤为安乐；不知足者，虽处天堂，亦不称意。不知足者，虽富而贫；知足之人，虽贫而富。”



Life Philosophy

做人做事都要量力而行

人要清楚自己的能力，做事情的时候要量力而行，尽力而为。做人千万不可好高骛远、打肿脸充胖子，做超出自己能力范围的事情，否则就会将自己置于绝境，最后依然是寸步难行、徒劳无功。



有一位习武的得道高僧在外游历了十年，这一天他来到山中的一座寺庙，隐居其中。高僧对人生有很多独到的见解，于是当地很多人有什么不解的地方都会来找他，也有很多外地人千里迢迢慕名而来，想跟他学习修行和武术方面的窍门。

一天，这位得道高僧去山谷中挑水，一个年轻人看见高僧挑着两桶水不仅不费力，而且上山的速度还很快，年轻人再一看，发现桶里的水并没有满。于是年轻人不解地问道：“禅师，看你挑水走路的速度很快，不是挑不动满桶水的样子，为什么两个木桶都没有装满呢？”

禅师回答道：“挑水不在于挑多，只要水够用就行了。如果桶里的水装满了，在走路的过程中，上下颠簸，水就很容易洒出来。挑水之道与做人之道是类似的，不可以一味贪多，只想着装满自己的空袋子，那样只会适得其反。如果一个人力道不够，却要挑过多的水，这样不仅自己觉得很吃力，而且还很容易摔倒，累了自己最后还一无所获。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年轻人若有所悟，说："做人做事都要量力而行。"

是啊，挑水和做人是一个道理，要量力而行，不可贪多。要想实现自己的理想和人生目标，要循序渐进，不可一蹴而就。人是在历练中成长的，每一个时期都是不同的成长阶段。所以在做任何一件事情之前，一定要根据自己的实际情况，量力而行，而后求得不断进步，千万不可好高骛远，过于急功近利，结果往往事与愿违，很难达到自己的目的。

一只猫来到森林玩，看见一只老虎捉住了一只鹿。猫看着老虎享受这大餐，羡慕不已，心想：为什么我只能捉那么小的老鼠呢？要是我能捉住一只这样的鹿就好了。

于是，猫学着老虎的样子去捉鹿。它先躲在草丛里，然后猛地朝一只正在休息的鹿扑过去，正好扑在鹿的腿上，却被弹了回来，重重地摔在地上，幸好没有摔伤。它觉得自己即使抓不住一只鹿，只要在鹿的大腿上咬上一口也是好的。于是，猫再一次扑了上去，这一次没有那么幸运。鹿好像看见了似的，猛地一蹬后腿，正好踢到了猫的肚子上，把猫踢得一命呜呼。

每个人都梦想成功，每个人都希望得到更多，但大部分人都是平凡的，不可能得到自己想要的一切。平凡的你不要遗憾，只要我们努力过了，就够了。无论做什么，都必须量力而行，这样的付出才值得，才能有好的收获。

Life Philosophy

一部分人满意就够了



有句广告词说："没有最好，只有更好。"其实，对一个人来说，没有最好，只有最合适。无论是做人还是做事，这句话都是真理。但是，生活中，偏偏有人不相信这个道理，别人说什么，他们就听什么。别人说应该往东，他们就不敢向西，别人说要往西，他们就不敢向东。这种人一般虚荣心较强，最不愿意也最怕听到的就是别人的反对意见，为了讨好每一个人，被别人指挥得晕头转向，却不知其所以然。

如果你期望人人都对你看着顺眼、感觉满意，你必然会要求自己面面俱到。而你在面面俱到的时候，却又发现，人们的想法有时候又是自相矛盾的，结果弄得自己不知所措。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一对父子牵着一匹马走在路上，一个砍柴人看见父子俩牵着马却不骑，不解地问："你们为什么有马却不骑呢？"父亲听年轻人这么说，想想也是，于是就让儿子骑着马，自己在前面牵着。

走了不一会儿，迎面来了一个衣着考究的乡绅，乡绅看见儿子骑在马上，父亲却在前面牵马，就对骑马的儿子说："你也太不懂礼貌了，你骑在马上，却让你父亲走路，真是没大没小。"儿子听乡绅这么一说，羞愧地下了马，让父亲骑上了马，自己牵着。

不一会儿，他们又遇见一个老妇人。老妇人生气地说："你这个大人真是不知道关心孩子，自己骑马，却让孩子牵着马。"

父亲听老妇人这么一说觉得也有道理，于是就让儿子也上了马，他们两个都骑在了马上。

不久，父子俩又遇见了一个人，那人生气地对他们说："你们两个也太残忍了吧？这么小的马，怎么能驮你们两个人呢？你们要是把马给累坏了，看它怎么帮你们干活。"父子俩听了也觉得很有道理。现在他们不知道该怎么办了。想来想去，最后他们只好把马扛回家去。

如果一个人自信心不强，就会盲目地追随别人，逐渐丧失独立思考的能力，就像那个父亲那样，别人一开口就变得手足无措，没有了主见。其实，只要一部分人满意就够了。每个人都有自己的想法，每个人都有自己的观点，不可能强求统一。但是生活中，人们总是畏惧别人的眼光，总是担心别人怎么想，不知不觉中丢失了自己。事情是我们自己的，别人不应该成为我们的标准，为什么我们要生活得那么被动呢？

有一次，雪云禅师和石峰禅师共游南方，同行的还有一位小和尚戒严，负责打理他们的日常生活，同时还跟着两位禅师学习佛法。行至湖南鳌山时，遇到大雪不能继续前进，他们便留了下来小住，两位禅师整天讨论佛法。戒严没什么事情可做，于是就每天坐禅，几天之后，石峰禅师便责备他不该只坐禅。受到石峰禅师的训导，戒严不再坐禅，每天不是闲逛就是睡觉，这样又过了几天，雪云禅师又责备他修行懒惰，只知道闲玩、睡觉却不坐禅。

一时间，戒严不知道如何是好，坐禅不对睡觉也不对，两位德高望重的禅师说法竟然如此不同，他真不知该做什么。

于是，他硬着头皮跟雪云禅师说："师父，不是我不坐禅，是石峰禅师责备弟子不该只知道坐禅，所以弟子……"还没等戒严说完，雪云禅师就一棒打了过来，大声喝道："我的话你竟敢不听，该打！"

戒严被打得有点儿莫名其妙，但是也不敢再说什么了，便坐下来打禅了。这时正好石峰禅师路过，看到戒严又在坐禅，便生气地喝道："你竟敢违逆本师的意思，你不想得到佛法吗？"说着也给戒严一棒。

戒严还没反应过来，就又被敲了一棒，他苦着脸说："两位师父，我知道你们都是为我好，可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是你们又让我做完全相反的事，我真的不想违逆你们，但是我又不知道该怎么做。”

听完戒严的话，雪云禅师与石峰禅师同时拿起棍棒，正准备往戒严脑袋上打去，戒严突然站了起来，说：“不许你们再打我了，你们的话，我一个都不听。参悟佛法就是让人求得自我、自在，所以，以后我想睡觉就睡觉，我想坐禅就坐禅，我想干什么就干什么！”说完他拿开两位师父手中的棒子，走开了。

雪云禅师与石峰禅师相视一笑，小和尚终于开悟了。

做自己想做的事，不能跟着别人走，两位师父的话都不要听，即使他们是德高望重的禅师，听自己的才是最重要的。

不要太在意别人的话，别人不是我们的镜子。一个人活在别人的标准和眼光之中是一种被动，一种依附，更是一种悲哀。人为什么要活得那么累呢？人生本来就很短暂，真正属于自己的快乐更是不多，为什么不能为了自己完完全全、彻彻底底地活一次？为什么不让自己脱离建立在别人基础上的参照系？要知道属于你的，只是你自己的生活而不是别人赐予的生活！

Life Philosophy

累是因为总盯着成功不放



圣严法师在给一些商界的成功人士开悟时说：“成功是我们一生追求的目标，可是在人生的路上，衡量成功还是失败绝非只有结果这个唯一的标准，我们还应该考虑一下，我们盯着这个‘成功’付出了怎样的代价，是得大于失，还是失大于得。”法师希望这些人在人生的道路上不要盯着成功不放，而是要明白什么是成功。

⊙ ⊙ ⊙

现代社会中，令人眼花缭乱的诱惑使我们的欲望飞快膨胀，让生命不能负荷，让我们为之疲于奔命，而忘记欣赏生命的美。

在一处峭壁上，一个年轻人死死地抓住一根树枝，拼命地喊救命。喊累了，他静下来想了想，这荒山野岭根本不会有人经过，即使有人发现他，也不一定能把他救上来。于是，他开始祈求神灵，希望得到神灵的帮助。这时，佛祖在他的耳边说：“放手吧！”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不管最后是放手还是不放手，年轻人做出不同的选择，就会有不同的可能。放手有可能粉身碎骨，却有生存的希望；不放手，结局只有一个——失去最宝贵的生命。

放下是一种智慧。尽管你精力过人、聪明上进、志向远大，但你又怎能在这有限的生命里满足自己所有的欲望呢？正所谓“心有余而力不足”，所以，在众多的目标中，我们必须依据现实，有所选择，才能轻装上阵，步履轻盈，感悟生命带给自己的喜悦与美好。

一个和尚前去拜访青山禅师，青山禅师见有客来访便将自己珍藏的极品香茶拿出来为他接风。

和尚见此茶芳香浓郁，闻后更是令人心旷神怡，知道这茶一定是世间罕见的极品，一定是禅师珍藏的物品了，于是就问禅师：“您觉得您最珍贵的是什么呢？”

青山禅师听了和尚的话后抬起头来，恰好看到了窗外一棵大树上有一只死猫，于是就随口答道：“死猫。”

和尚对青山禅师的回答感到莫名其妙，忍不住问：“死了的猫已经没有价值了，怎么会是您最珍贵的呢？”

青山禅师见和尚十分不解，就耐心地回答说：“世上有多少人为了名利、地位争斗不已，他们甚至为了这些不顾彼此的情意，反目成仇，骨肉相残。但到了最后还是竹篮打水一场空，又有什么快乐呢？”

青山禅师顿了顿，接着说：“反而是那些最不引人注意的东西，譬如这只死猫，才是人间不可多得的珍宝。它提示人们：活着真好！它让人懂得生命的可贵，懂得惜福，它提醒人们活着才是最大的快乐，其他的一切都是过眼烟云。阿弥陀佛，你说它是不是最珍贵的呢？”

青山禅师的话让和尚沉思了良久。

功名利禄都是过眼云烟，学会放手，活着才是人生最大的快乐，这是青山禅师给我们做人的启示。是呀，也许我们无法做到像青山禅师那样超凡脱俗，红尘中的我们为了生活不得不追求一些必需的物质，但在这追求物质的过程中只希望我们千万不要迷失自我，适时放手，也是一种幸福。

“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往。”司马迁在《史记》中这样写道，殊不知三千年前的这句名言同样适用于当今社会，当前为了一亩三分田亲兄弟闹翻脸的事情屡见不鲜，为了一个位子挖空心思，千方百计损人利己的事情更是常见报端。利字放中央，情意放两旁，现实世界中人们活得很累，毫无快乐可言。

其实人生短短几十年，根本没有必要执着于那些看似贵重的东西，何苦撑得那么狼狈，功名利禄虽然诱人，但是一切都会过去，人只要自己觉得快乐就好，该忘记的还是要忘记，该放手的还是要放手，珍惜你所拥有的，这才是最大的快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

现在的人们为了追求所谓幸福的日子，不惜透支健康、出卖人格，到垂暮之时，是不是会发觉年轻时孜孜以求的东西是那么的虚无与缥缈，虽然得到了但不一定幸福。

我们需要一颗豁达的心，但是有的人穷其一生，都无法达到这样的境界。有的人认为，得到金钱就得到了幸福，这是多么可笑的想法！可见，他们并不知道金钱和幸福是没有必然联系的。有了金钱，并不一定就会带来幸福，反倒是因为金钱而引发的不幸的事例比比皆是。

很多人刚踏上社会的时候只做自己喜欢做的事情，但是时间久了之后，却渐渐地发现自己不得不放弃那些他们喜欢做的事情了。他们得到的并没有给他们带来多少快乐，相反却带来了负担，压得他们无法追求别的东西，压得他们无法轻松地面对自己真正的梦想。这时他们往往会痛苦不堪地一遍一遍地问自己：“为什么得到的都是我不想要的，而我想要的却总是得不到？”

其实，从某种意义上讲，人生中，一个男人最大的成功是有一个好妻子，一个女人最大的成功是有一个好孩子，一个孩子最大的成功是能心理和生理都健康地成长。这才是令人最踏实最快乐的成功。

Life Philosophy

学会欣赏自己的美好



小草说：“我虽然没有花的艳丽芬芳，但我可以清秀脱俗；我虽然没有大树的高大威武，但我可以乖巧可爱。”现实生活中的人们也要正视自己、欣赏自己，学会给自己鼓掌、给自己鼓励，通过自我赞美的方式，来不断增强你的信心，才有机会拥有更快乐的人生。

俗话说：金无足赤，人无完人。每个人都是优点与缺点集于一身的。如果你总是拿自己的短处和别人的长处相比，你当然找不到自信，也不会快乐。所以，正确地认识自己，做一个快乐的人才是最重要的。

生命需要充实，更需要欣赏。平日里，在尘世中奔波，让我们忘记了一个真实的，有着缺憾，更有着美丽的自己。我们对世界的要求太高，对自己的要求太高。风尘仆仆的追逐中，留意路边的风景，却忘记了比风景更美的自己。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

古语有云："懂得欣赏自己，才会有生活之乐趣。"而今世人也常说："若连自己都不欣赏，那你又怎么会懂得欣赏别人呢？"这些，都说明了懂得欣赏自己的重要性。

欣赏自己，让你能够看到自己的潜能，并能最大限度地发掘出自己的潜能来。坚信自己的能力，并按照自己的意愿坚定不移地追求梦想的人，比一遇到挫折就自我否定的人更具优势。

有一位业绩非常优秀的业务员，短短一年的时间，就晋升为业务部经理。很多人问他成功的秘诀，他只说了四个字：自我鼓励。

他说，每天早上出门工作之前，他都会对自己说三遍："你是最棒的业务员。"说完后，他就会在心里告诫自己：今天你就要证明这一点，而且要天天如此。一年之中，他每天都坚持这样做，渐渐地，他发现这种自我鼓励的方式真的给了他无比强烈的自信心。于是，每次和客户谈生意时，他都会以一种激情洋溢的状态投入，结果，他的业绩开始蒸蒸日上。半年后，他居然为公司赚了五十万。

欣赏自己，鼓励自己，是人生智慧的一部分。自我肯定使我们始终相信自己能够实现理想，也能让我们不再为无法预知的未来而忧心忡忡，不再为一时的失意而伤感，不再为漫漫人生而焦虑……

自我欣赏、自我鼓励是一种心理暗示，这种暗示能让我们信心百倍。人是为了信心而存在的，也是为了信心而生的，一旦我们失去了信心，就失去了存在的意义，因为一个对于自我都不敢肯定的人，还有什么勇气去肯定自己的人生呢?

欣赏自我，不是自大者的自恋，也不是自卑者的自怜。它是自我激励，激励着我们向着理想的方向发展，直至成功，即使失败也不会受挫。哪怕是有生理缺陷的人，也会用乐观的态度来正视自己的缺陷。盲人女作家海伦·凯勒是这样自我肯定的，她说："我是独一无二的。不过我也是一个人，我不能做所有事，但是能做一些事，我不会拒绝做自己能做的事。"

Life Philosophy

挫折中也能看到希望



当生活不尽如人意时，换一个角度看，挫折的旋涡中也可以看到希望，痛苦的旋律中也可能会包含快乐的音符。我们需要的是随时梳理好自己的情绪，调整好自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己的心态，改变自己看问题的角度。

人活在这个世界上，许多烦恼与挫折是我们无法逃避的，但一味地钻在挫折里，那就是自寻烦恼了。任何事都有它的两面性，有好的一面，也有坏的一面。当我们心情不好时，如果换个角度，也许能在挫折中找到走向成功的契机，并获得快乐的生活。

法国著名作家莫泊桑说过这样一句话："人是靠希望活着的，当旧的希望变成现实或者消失了，就会有新的希望继续燃烧起来，如果一个人的生活中没有无穷无尽的希望存在，他的生命实际上也就失去任何意义了。"是的，只要心存希望，就会出现奇迹，就算希望渺茫，它也能让人的信念永存。

有一位教授，素以才学兼备深受学生们的爱戴。

非常不幸的是，在一次例行体检的时候，教授被诊断出患有癌症。这无疑是一个晴天霹雳，顿时使得他的情绪非常低落。

不过，教授很快接受了事实，他一扫起初的满面愁容，变得更宽容、更珍惜眼前的一切了。当然，在勤奋工作之余，他也从未放弃过与病魔做斗争。

就这样，教授安然地度过了好几年，直到现在依然活得很快乐。

有人问教授有什么秘诀，却见他笑盈盈地答道："是希望，我希望将我所知道的所有东西教给我的学生们。所以，每天清晨醒来，我都会开心地告诉自己，我又有一天的时间和我的学生们在一起了。"

在苦难和挫折面前每天给自己一个希望，有了希望我们就可以抓住人生的快乐，收获丰盈的人生。

希望，是让生命获得激情的催化剂，是一种对未来的憧憬，是人生的活力之源。没有希望，人生就会像没有盐的饭菜一样，索然无味。这正如一位哲人所说："在人的一生中，最重要的财富不是名利，也不是地位，而是那像火焰一般燃烧着的希望。"一个人，就算你拥有了全世界的财富，如果没有了希望，你也不会获得激情满溢的心境。有希望之处，才会有生生不息的快乐源泉。

遇到事情，不管有多么难，都要坚持。因为好事中往往蕴藏着危机，而不幸中又可能蕴藏着好机会，关键在于你用什么样的心态去对待它。

一位哲学家曾经说过："一个人快乐与否，在于他看问题的角度，如果他站在忧郁的角度，那么他总能看到使自己忧郁的理由；如果他站在快乐的角度，那么他总能看到使自己快乐的理由。"所以，每当我们遇到一些烦心事时，不妨换一个角度去感受快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

司马光说，黄梅时节家家雨。曾几说，梅子黄时日日晴。戴敏说，熟梅天气半阴晴。

面对同一事物，看法却大相径庭，是因为他们看问题的角度不同。同样是描述梅雨时节，三个人的观点截然不同，源于他们的思维角度不同：快乐时，清风明月、碧海蓝天；悲伤时，乌云密布、阴雨连绵。心情也是这样，情绪不好的时候，换个角度，你就会开心起来，你就可以看到希望。“乐观”一词，其实就蕴含了一种很简单的快乐方式——从“快乐”的角度去观察世界。快乐的种子需要用心去养育，才能收获快乐的果实。

其实，那些能用快乐的姿态诠释人生的人们，并不是命运优待他们，总是能让他们遇到快乐的事，而是他们懂得如何面对困境、摆脱困境，并积极地苦中求乐。改变自己看问题的角度，塞翁失马，焉知非福。只有这样，才能从无法改变的困境中找到快乐、从挫折中看到希望。



不要为缺憾而忧虑



在人生的道路上，有不少“烦恼河”，想向前进，务必想办法平安渡过它们。切记：不要在河中逗留太久，否则无法脱身。我们为生活奔波疲惫不堪，心中的郁闷得不到发泄，可当我们放弃那些无谓的烦恼时，就会感到真的没必要为小事发愁，况且有些烦人的事情是自己无法控制的。

⊙ ⊙ ⊙

滑稽明星斯格特小时候因为有个大鼻子，在学校同学们都叫他“大鼻子斯格特”。他为此而自卑，整天闷闷不乐，从不和同学们一起玩，集体活动也从不参加，没事他就看室外的风景。

数学老师玛丽亚注意到了整天忧郁的斯格特，有一天下课后，她发现斯格特又趴在窗户前，于是她就走到斯格特身边问：“你在看什么呢？”

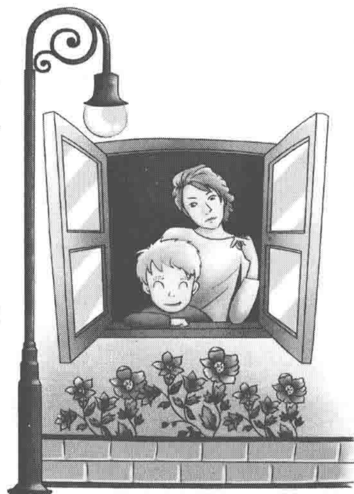
“有人埋了一条小狗，多可爱的小狗啊，它真可怜。”斯格特悲伤不已。

“这情景太让人伤心了，不如我们到另一扇窗户那儿去看看吧。”玛丽亚拉着斯格特的手来到另一扇窗户边，她推开窗子问道：“孩子，你看到了什么吗？”

窗外是一个花坛，花坛里的花在阳光的照射下显得格外灿烂芬芳，斯格特的心情豁然开朗，所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有悲伤一扫而光。



“孩子，你看，你选错了应该打开的窗户。”玛丽亚指指窗外的美景，抚摸着斯格特的头说，“你没发现吗？其实你的鼻子很可爱，至少我是这么认为的。”

“但大家都笑我啊。”斯格特还是很难过。

“你可以换一扇窗户的，你可以试着向大家展示你鼻子可爱的一面啊。”

不久，学校举行了一个小型话剧演出，玛丽亚鼓励斯格特扮演一个很适合他的角色。在玛丽亚的帮助下，斯格特的演出获得了成功。在演出中由于他的大鼻子，他博得满场喝彩，学校里的每个人都知道了这个大鼻子小明星。

众所周知，斯格特长大后成了好莱坞最受欢迎的滑稽明星之一。

当我们因窗外的景物而烦恼时，是否想过要换一扇窗？换一扇窗，也许你就会看到别样的风景。生命其实很短暂，为什么要让小事绊住我们前进的脚步呢？为什么要把如此宝贵的时光浪费在对琐碎事情的忧虑中呢？善待自己，善待人生吧！

当我们“无”的时候，不妨想想“有”，人生的快乐，往往就是因为看到拥有而忽视缺憾。如何消除因缺憾而产生的忧虑呢？最好的药物就是为忧虑定下一个到此为止的限度。因缺憾而产生的烦恼总是与我们结伴同行，若想一下子就全部消除一点都不现实，我们能做的只是寻求一条合理的解脱途径，暂且将烦恼遗忘，等恢复理智后，再逐个化解它们。

不停地忧虑，会被烦恼压痛，以至于走向极端。生活中的诸多缺憾其实并不是由环境而是由我们自身造成的，我们常常处于其中却不自觉。此时，我们能做的就是为忧虑定一个限度，到此为止，以后不要再忧虑了。

Life Philosophy

漂亮是一个陷阱



生活中有太多人对生活要求过高，要求自己形象完美、做事完美，甚至要求身边的人也要完美，如果他们发现自己或别人出现一点儿瑕疵或缺憾，就会懊恼、忧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

虑。也许你会说，追求完美有什么不好，因为追求完美才会有上进心，才会更加努力。追求完美固然好，但万事都有个度，过了就容易掉进漂亮的陷阱。



如果你是一个完美主义者，你未能达到某一目标就会感到自己在某些方面彻底失败了，就会深深地自责和痛苦。你做得再多再好也不会满意，而是不断地追求更高的目标。尽管这些在他人看来已经十分了不起，你也可能会对自己有更苛刻的要求，害怕暴露自己的缺点，只想将自己令人惊叹的完美无缺的一面呈现在大众面前。这种心理一旦控制你久了，就会给你的精神和身体带来严重的影响，那可能是病态的。

人们对生活一味理想化、一味追求完美，导致了内心的焦虑与紧张。因为完美是相对的，没有绝对的完美。所以，在完美主义者的眼里，他们会为不是缺憾的缺憾而伤感，盲目地追求完美，因此，活得就不会快乐。

有人认为只有做得更好才会让自己更加快乐，其实，大可不必，有时候你的不足也是一笔可观的人生财富，所以，没必要为自己的不足而生气。

有这样一个人：孩子没有那么聪明，妻子没有那么漂亮，家里也没有太多的钱。他总为生活中这些缺憾而不快乐，他为孩子的愚笨而伤心，为妻子的不漂亮而痛苦，更为自己的贫穷而自卑，他实在不堪忍受上帝的这种安排，于是就祈求上帝改变自己的命运。

这个人一直祈祷了三年，上帝终于被他打动了，于是对他说："如果你能在世间找到一个对自己命运满意的人，我就弥补你所谓的缺憾。"

这个人一听高兴极了，于是就开始了他的寻找历程。

一天，他投宿一户人家，看到主人不仅家中殷实，而且妻子很漂亮，夫妻俩还有个聪明的儿子。于是这个人就问主人："你一定拥有一个完美的家庭吧？"

主人回答："哪里呀，你看到的只是外表，你知道吗？我妻子有严重的哮喘，我的孩子患有癫痫，家中虽然有点儿钱，可是，每年妻儿看病都会花去很多。每家都有难念的经呀，可能只有国王的人生才是完美的。"

于是，这个人找到国王问道："陛下，全国上下没有人敢违背您的意愿，没有人比您更富有，您对自己的命运满意吗？"

国王叹道："我虽为一国之君，但我没有一天过得安稳，内忧外患让我忧心忡忡，如何让国民安居乐业让我绞尽脑汁，我还担心自己能否长命百岁，其实我还不如一个快乐的乞丐！"

于是，这个人又去找了一个正在晒太阳的乞丐，问道："乞丐，你不必为国事家事操心，一个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人吃饱全家不饿，可以自在地晒太阳，连一国之君都羡慕你，你对自己的命运满意吗？”

乞丐听后哈哈大笑：“你在开玩笑吧？我以乞讨为生，无家可归，怎么可能对自己的命运满意呢？”

这个人带着这个问题走遍了世界各地，但是所有人给他的答案都是一样的，都对自己的命运不满意。这个人终有所悟——人生都有缺憾，生活没有完美。

最后，上帝对他说：“你儿子不聪明，但是孝顺；你妻子不漂亮，但是体贴；你家庭不富有，但温暖和睦，你为什么不为这些感到快乐，而为那些不可避免的缺憾感到痛苦呢？”

现实生活中，人们过得不够开心、不够惬意，他们总是对家庭不满意、对工作不满意、对社会不满意，甚至对自己不满意，感叹为什么我的生活不能再好一点呢？为什么我的生活这么不完美呢？

追求完美没有错，但是不能要求事事完美，而且在追求完美的路上我们看重的不是结果，而应该留意过程，在追求完美的过程中发现生活的乐趣和存在的美好。

有一个不完整的圆为找回自己丢失的碎片，踏上了艰苦的寻找之旅。由于不完整，它走得很慢，它尽情欣赏日出的壮观和日落的浪漫，一路走来与鲜花为伍，同昆虫做伴。它找到了许多碎片，但都不是它要找的那一块。终于有一天它实现了自己的愿望。然而，当它成了一个完整的圆后，却无法控制自己的速度，由于滚动得太快，错过了沿途的美丽风景，错过了花开的时节，它感受到从未有过的孤独。后来，意识到由于追求所谓的圆满，自己失去了太多后，它坚定地放弃了自己历尽艰辛找回的碎片。

世界上没有任何一样东西是完美的，包括我们，往往不完美才是永恒的美。佛学中世界被称作“婆娑世界”，意思是能忍许多缺憾的世界。

世界本来就不完美，正因为这不完美，才引导着人们向着更高的目标迈进。在生活中，事事追求完美可不是什么值得称赞的做法。你努力的方向应该是让自己独一无二而不是做什么都半途而废。要记住，虽然你缺点很多，也相当不完美，但因为你是你不是别人，这点就会让你变得独特和稀有起来。就像长相并不好看的苹果，其实还是相当内秀相当有内容的呢！卢梭说：“大自然塑造了我，然后把模子打碎了。”

我们在缺憾中生存，缺憾伴随我们一生，没有缺憾就是圆满，而圆满就是到达了终点，就是停滞。因为不完美，人们才有了“咬牙切齿”奋斗的劲头，因此完美反而成了一个最大的缺憾了。维纳斯失去了双臂却可以征服世人，曾几何时，多少艺术家使出浑身解数，想为她修复双臂，然而，欲成其美，却适得其反。正如狄德罗所说：“如果世界上的一切都是十全十美的，那便没有十全十美的东西了。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



人生在于怎么活



何为苦？心苦才为苦；何为甜？快乐就是甜。穷不是苦，累不是苦，心情不好才是苦。物质上的满足远不如精神上的满足，只有让自己的心快乐才是真正的快乐。很多时候，人生快乐与否，完全取决于个人对生活的看法如何。

⊙ ⊙ ⊙

当生活不如意时，与其把注意力集中到不如意上，不如转移到改善自己的情绪上，因为改善情绪比解决问题更重要，只有调整好情绪，才有精力去解决事情，不是吗？

霍山县是安徽省的一个贫困县，在那里，有个叫三里店的村庄。三里店坐落在大别山深处，交通不便，只有几十户人家。几十年前，那里家家穷得叮当响，人人穿不暖吃不饱。一到冬天，人们就会宅在家里，空着肚子，焦急地等待着春天的到来。

村里有个叫金正法的年轻人，一天，他挨家挨户地找到自己的同龄人说："到我家去喝酒吃肉。"

大家很诧异，因为大家都知道，金正法家是全村最穷的一家，哪来酒肉招待大家呢？大家虽然充满疑惑，但金正法的话还是很有诱惑力，于是，一群年轻人来到金正法的家。

大家来到金正法家一看，原来，所谓的肉，就是肉一样的木块，还有鹅卵石充当鸡蛋。所谓的酒，就是白开水。

一群年轻人在失望之余，倒想起了小时候过家家，于是干脆就坐下来，开始"吃喝"起来。这群年轻人开心极了，有的还唱起了歌。

村里有人说，这群孩子真是穷开心。但是，从那以后，一到冬天，金正法的家就会热闹起来，这群年轻人不再空着肚子蜗居在家里，而是开心地像演戏一样吃喝，像演员一样唱戏。金正法的家成了戏场，成了乐园。这样的局面，一直延续到改革开放后。

看看，水当酒，木当肉，穷苦的日子也可以过得开心、过得甜。其实，在人生旅途中苦难只是偶尔掠过的一道风景，短暂一些的，停留须臾就会过去；长一点儿的，如果自己一个人等得实在太寂寞，也可以找人倾诉，实在不行就干脆下车，欣赏一下周边的风景也是好的。

很多时候，决定我们情绪的不是外物，而是我们的心态，我们的情绪随心而动，要想获得人生的快乐，就应该学会掌控我们的心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个人曾经经历过无数次生活的打击：儿子出车祸瘫痪，妻子患重病住院，他后来下岗，再找到工作时又不幸负了工伤……如此倒霉的一个人，人们以为他可能会丧失生活的信心，可是出乎意料的是，他几乎每天都笑呵呵的，活得很快乐。

人们都很纳闷儿，问他为什么还能保持这种乐观的心态，他说："其实，我的快乐都是伪装出来的。儿子出车祸时，我撕心裂肺地痛，但我知道，再难过，也得面对现实，如果我因为难过而被打垮了，谁来照顾瘫痪的儿子呢？难过不能解决任何问题，所以我只能假装快乐，我的儿子看到我乐观的样子，他痛苦的内心也就慢慢平静下来了，慢慢地，我们也就真的不再悲痛欲绝了。

"妻子患重病住院时，我心里很难过，但我还是告诉自己，我必须快乐起来，因为我的快乐会给予妻子更多康复的信心；遭遇下岗时，我也曾经万念俱灰，但我又想，下岗后，也许还可以再换一份更适合我的工作，于是我一边假装快乐，一边找工作，别说，后来还真的找了一份很不错的工作；工作时负了工伤后，我告诉自己，既然摊上了，就面对吧，正好还可以趁这个时候好好休息休息。

"就这样，我一直在佯装快乐，后来我发现，佯装快乐也是可以让人感到快乐的，它们一次又一次地伴着我渡过了难关。"

可见，坏情绪可以改变，好心情也可以"佯装"。只要你不失信心，常常激励自己，你就能将好情绪留下，坏情绪自然也就不再来打扰你了。

还有，无论什么时候，都不要忘记用一颗乐观的心去憧憬未来，这样，一个人才会有生活下去的动力。能够让自己获得快乐的心情是一种能力，一个能让自己在不快乐时依然保持微笑的人，是生活的智者。很多人都喜欢阿庆嫂，很少有人喜欢祥林嫂，这是因为，生活需要一种阳光的心态和积极向上的情绪来经营。

我们常说："快乐是一天，痛苦也是一天。"当困境对我们的身心进行双重攻击的时候，我们又何必还要自己折磨自己，往自己的伤口上撒盐呢？只要有一颗豁达的心，眼前一片漆黑也能感受到光明；只要有一颗乐观的心，再苦的日子也可以如蜜一样甜。

Life Philosophy

平凡的日子也能品出生活的滋味



生活中只有少数人可以叱咤风云、流芳百世，绝大部分人都是极其平凡的。那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

么作为一个平凡的人如何让日子过得丰富多彩，有滋有味呢？



盛夏，好多天没下雨，院子里的草地枯黄了一大片。小勤杂工看着觉得太难看，就去找师父说：“师父，撒点种子再种点草吧！”老师父看着一脸急相的小勤杂工说：“不着急，现在种了也出不来。你先去找种子吧，我们随时都可以种。”

小勤杂工找了一些种子，入秋了，老师父对小勤杂工说：“去种吧。”小勤杂工急忙去播种。种子种下了，不一会儿，一阵风起，把种子吹走很多。小勤杂工看着被风吹走的种子，有些沮丧，着急地去找老师父说：“老师父，风把好多种子都给吹跑了。”

老师父告诉小勤杂工说：“没关系，吹走的都是空的，没用的，即使种下去了也不会发芽，随它们去吧。”

过了一会儿，又飞来几只小鸟凑热闹，在土里一阵刨食，种下的种子又叫它们吃掉了一些。小勤杂工急了，赶紧向老师父报告说：“老师父，种子都被小鸟吃光了。”老师父拍拍小勤杂工的头：“不会的，那么多种子，几只小鸟是吃不完的。”

种子播完了，夜里一阵狂风暴雨过后，种子又被雨水冲走不少。第二天，小勤杂工看着自己种下的种子没剩下多少，来到老师父房间带着哭腔对老师父说：“昨夜的那场暴雨把种子都冲走了。”

老师父笑笑答：“没关系，随它们去吧，它们到哪儿都会发芽。”

几天后，原来荒凉的草地上长出了许多绿油油的小苗。一些没有播种到的地方因为雨水冲去了种子，也有绿绿的小苗长出来。小勤杂工高兴地说：“老师父，快来看哪，种子都发芽了。”老师父却依然如往常一样平静地说：“应该是这样吧，在哪里长出来都是绿。”

不要抱怨日子太平淡，身边的人包括自己都太平凡，平凡的日子因为平静而没有大起大落，平凡的日子因为每天伴着油、盐、酱、醋、茶而有滋有味。生活本身的确是五味俱全、丰富多彩的，做人的操守和理念是自己可以牢牢把握的，要平和地对待生活中的每一件事，要善意地对待你周围的每一个人，要永远保持一种真诚、友爱、宽容、健康的心态，用心去感受生活对我们哪怕是极其微小的恩赐。

从前，在一个不知名的小镇上，住着一个穷裁缝。他通过给镇上的富人缝衣服来维持生计。他是一个快乐的裁缝，他每天一边做衣服，一边唱歌。穷裁缝是那样乐观，他的快乐歌声感染了周围所有的人，以至于整个小镇好像都沉浸在快乐中。

有一天，一个整日郁郁寡欢的大富豪听说了这个快乐的穷裁缝，于是决定去找这个穷裁缝，并希望从他那里得到快乐的秘诀。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大富豪说："你的日子过得这么艰难，是什么使你如此高兴呢？我腰缠万贯，却每天都忧心忡忡，烦闷苦恼。"

穷裁缝笑着说道："我不知道你为什么忧郁，但是我开心是因为我是一个平凡的人，可以通过自己的双手养活全家，我有妻子、孩子，还有很多朋友，我爱他们，就这么简单。"

富豪说："我明白了，我也很羡慕你，你手中的针线能抵过我万贯家财，因为你的日子平凡而快乐。"

平凡的日子可以过得平静、安宁、自在，平凡的日子就像一杯茶，需要细细品味，在清香的背后沉淀的是淡淡的苦味和醇厚的甜味。细细品味平凡的日子，你会品尝到快乐和宁静。

Life Philosophy

转到另一面去看世界



一块石头摆在两个人面前，第一个人把它当作成功的垫脚石，有了它的铺垫，人生才会上升到一个新的高度；第二个人则把它视为绊脚石，从此追求成功的脚步便在此羁留。

面对困境，生活的愚者会泥足深陷，不知所措；而生活的智者总能在困境中看到充满希望的另一面，并能够达到"苦中作乐"乃至"以苦为乐"的人生境界。

一个人要是没有一个乐观的心态，总往坏处想，这样，就会和快乐无缘。凡事往好处想，心情就会不一样。

一个乌云密布的夏天，一个在外地做生意的商人骑着马过桥。突然，一个炸雷把他的马吓坏了，马猛地一跳，把商人颠下了河。这时，河上有一只小船经过，船夫救起了这个商人。

船夫看着狼狈的商人说："你真倒霉，怎么就掉下河了呢？"

商人高兴地说："我真幸运。"

船夫不解地问："你不是被吓傻了吧？你都差点被淹死了，怎么还说自己幸运呢？"

商人接着说："我还活着，而且完好无损地活着，难道不幸运吗？"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是啊，活着就是最幸运的事，是最值得高兴的事，更何况可以完好无损地活着呢？

有一句话是这样说的："给人带来苦恼的是自己对事物的看法，而并非事物本身。"有时候，我们口中所说的烦恼，也许本身并不一定就是烦恼，它可能只是我们内心的臆想，是我们的大脑幻想出来的结果。

凯瑟琳·赫本成名以前，有一场非常关键的演出，正是这场演出，让她一夜之间闻名世界。但就在她离表演只有十分钟的时候，她感到从未有过的紧张，她呼吸急促，觉得自己无法演出了，所有她知道的方法她都试过了，她认定自己的嗓子出现了问题。她告诉助手说："我根本无法演出，我两腿发软。"

助手也注意到了她的变化，于是就去找来了医生。医生关切地问："你怎么了？"

"我突然非常害怕，四肢无力，感到前所未有的紧张，这一次的演出跟以前大不相同。"

"没关系，"医生安慰道，"你是一位实力派的艺术家，你只是有点儿紧张，一定能克服的。正好我这里有种新药，可以克服情绪紧张，效果很好。"

接着，医生从药箱里取出针管和一小玻璃瓶药水，并用针管给赫本注射了药水。

医生做完所有的工作后，向赫本保证："这是一种特效药，效果又快又好。慢慢坐下，不要想观众想演出，放松放松。"

几分钟后，赫本真的平静下来了。

"太谢谢您了，这药效果真的很好。"赫本高兴地说道。

演出开始后，赫本信心百倍地上台，赢得了观众热烈的掌声。后来在庆功会上，赫本特地找到医生并向他表示感谢。

但医生却说："不，你不要感谢我，你应该感谢你自己，我没有做什么。你知道吗？演出前我只是给你注射了一瓶生理盐水，没加任何药物。"

我们不要去想象烦恼，如果我们能用一种快乐的方式来思考，那么它就是另一种情形了。老子说："祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。"也就是说，在你看来烦心的事，也许是好运的开始。烦恼能使你的心境变得灰暗，你不妨换一块调色板，调配出一种亮丽鲜艳的色调，人生也许就会在瞬间变得鲜活。快乐的心境来源于乐观的心态，这是我们远离烦忧的秘诀。

任何事物的悲与喜就像是一个硬币的两面，一念之间的转换，就可以改变你的感受。当你拿起蜡烛时，看到只剩一小截了，乐观的人会想"真好，还有半截可以用来照明呢"；悲观的人则会想"唉，只剩下半截了，不够用啊"。当你抱怨手机被偷不能联系客户的时候，你不妨想"没有手机的日子也很不错啊，至少可以享受清静不被打扰的生活了"。这是一种转换角度看问题的方法，同样可以让你获得快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

任何事情从这面看是悲伤，换一面看未尝不是幸福。学会换个角度看生活，生活就会呈现出更加潇洒，更加快乐的一面！借你一双慧眼吧，转到另一面去看世界，你会发现，原来生活到处都是美好和希望，你还有什么理由让自己不快乐呢？

Life Philosophy

生活是慢节奏的乐章



你喝过咖啡吗？当一杯咖啡摆在你面前，你是一口喝下，还是细细品味呢？像品茶或品酒那样，分三步循序渐进地品尝。

首先，闻其香，闭上眼睛，感受一下咖啡的扑鼻而来的浓香；

其次，观其色，最好的咖啡呈现深棕色，而不是黑得深不见底；

最后才是品尝，先慢慢喝上一口，感受一下原味咖啡的滋味，然后再小口小口地细细品尝，不要急于将咖啡一口就咽下，让咖啡在口中含一会儿之后，轻轻咽下。

只有细细地品味咖啡，才能体会到喝咖啡的快乐，做其他事情不也是这样吗？快乐人生就像是喝咖啡，慢品最有滋味。

很多时候，是因为我们太急躁，致使我们内心难以宁静；是因为我们走得太匆忙，以致我们忽略了眼前的风景；是因为我们太急促，以致我们内心充满痛苦……当我们放慢脚步、不急不躁，就会遏制悲伤、愤怒、抑郁、忧愁、失落等不良情绪，活出快乐。

韩剧《大长今》能够风靡一时，跟剧情总能反映出一些道理不无关系：

长今还是医女的时候，她的老师申医官就教导她说："聪明人不一定能成为好大夫，沉稳才是做大夫的必需条件，你必须学会这一点。"

在整个剧情中我们领略到了长今的急而不躁的风格，她的稳重感染了很多人，她泰然处事的态度让剧中剧外的人折服。

国王得了怪病卧床不起，医官们都束手无策，王后派她研制处方，当时长今也有点儿急躁了，师傅批评她说："现在可不是急躁的时候，更不能想其他的事，事情已经发生了，它不会因

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为我们的担心、急躁而改变。”长今听了很有感触，她也是这么做的。在她坚持不懈的努力下，一步一步地找出治疗国王病症的处方。最后，她们终于治好了国王的怪病。

这件事过后，长今永远记住了“做大夫必须要沉稳”这句话，在以后的行医过程中也做到了这一点。

在剧中不光长今一人如此，在其他人身上也发生过类似的事情。

当长今正在为一位难产的孕妇接生的时候，闽政浩和女儿晓贤去河边帮她提水。闽政浩因为心里着急，提着水桶走得飞快，水洒得到处都是，晓贤跟在父亲后面喊道：“娘经常对我说，做事不可急躁，特别是对待病患的事一定不能急。”闽政浩被这句话触动，脚步也放得平稳了。

人的生命是有限的，我们也只能在有限的时间里完成有限的事。我们遇到的事情再多再急，也要按部就班地做，我们把事情的顺序理好，一步一步地去做，千万不要急躁，因为急躁就是浪费时间。

毋庸置疑，人生中的很多痛苦、失败甚至灾难，其罪魁祸首，往往就是急躁、冲动。冲动如魔鬼，能使一个人失去正常的心智，从而陷入痛苦。

一位世界级的网球选手，在决胜局的战斗中，因为看台上的观众过于喧闹，而没有听清裁判的裁决，最后失了一球，这个被激怒了的网球选手顿时心烦意乱，对着观众和亲友团大叫。结果，这位世界网球选手失掉了自己的发球局，最后也输掉了这场对于他来说非常重要的比赛。

这位网球选手不是败给了对手，而是输在了一时的急躁上。无独有偶，在竞技场上齐达内也有类似的惨痛教训。

2006年，在即将退役的齐达内的带领下，法国队进入了世界杯的决赛。球队核心齐达内状态很好，其他队员也是斗志昂扬。从势头看，法国队会获得冠军。然而在世界杯的决赛上，就是听到对手马特拉奇一句挑衅的话，愤怒的齐达内用头撞倒了他！于是，一张红牌将这位法国队的核心罚下场去。那一晚，大力神杯和他离开球场时的背影组成了最让人伤感的一幅画面。随后，法国队以微弱的劣势败给了阿根廷。

我们的生活瞬息万变，给我们的心灵造成了很大的冲击，我们心神不宁、烦躁不安、急于求成，甚至盲动冒险。这是我们想要的生活吗？这样的生活方式，这样的心境，我们的生活能有幸福快乐可言吗？在这样一个浮华的年代里，我们更要保持一颗宁静的心，戒骄戒躁，脚踏实地认真地去做每一件该做的事，幸福和快乐就在我们品味生活的那一瞬间到来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



工作业绩关键在效果怎么样



考察一个人的工作业绩，不是看他做了多少事情，而是看他所做的事情中有多少是有效的。成功确实需要付出大量艰苦的劳动，但是付出了劳动不一定就能获得成功，有效的劳动需要合理分配、利用和把握时间。

⊙ ⊙ ⊙

生活中有很多人始终把工作放在第一位，没有周末没有假期，自己所有的精力都放在工作上，可谓是真正的工作狂。每天忙忙碌碌的他们，工作并不一定周全，不信去看看他们的办公桌，凌乱不堪。他们一副日理万机的样子，却没有收到预期的效果，就是因为他们缺少合理的工作方法，没有做到提高工作的效率。

美国曾经的金融巨头约翰·皮尔庞特·摩根被誉为“华尔街的拿破仑”，他就是惜时如金的犹太人。摩根是金融寡头，曾经显赫一时。他几乎控制了美国经济的半壁江山，并曾经两度让美国经济起死复生。他拥有的金钱数量之巨，令人咋舌。但是辉煌的背后，有摩根珍惜时间、辛苦工作的影子。

为了更好地工作，提高工作效率，摩根的办公室和其他人的办公室是连接着的，这样一来各部门经理们有什么需要请示的，可以就近征询他的处理意见，无须层层转达，省却不必要的环节；二来如果工厂出现了什么问题，也可以直接来找他，他不会让问题的处理被拖延，哪怕仅仅是一分钟。

虽然如此，每天仍有很多问题需要他去处理。摩根就采用犹太人独有的处理方式，在和人会面的时候，直接地问有什么事情要处理，他一般简明扼要地交代三两句，就把来人打发了。他的部门经理们都知道他的这种作风，于是向他汇报工作的时候，都注意干净利落地说明问题，任何含糊或拖泥带水的言行都会遭到他严厉的批评。

摩根很少和人客套寒暄，除非是某个十分重要的人物来了，他才会客套几句，但是他有个原则，就是与任何人的聊天时间不超过五分钟，即使是总统来了，他也一样对待。这样做的目的是充分提高时间的使用效率。虽然这种珍惜时间的作风让他周围的人感到不愉快，可是对摩根这样的大忙人来说，有时间赚钱比什么都重要。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就这样摩根成为美国历史上无可复制的传奇，曾有人把他称作“华尔街之子”。至今，摩根财团仍然是华尔街的传奇。

保质保量地完成一项任务，比承接一大堆工作却半途而废要好得多。所以工作不在多，而在有效地完成，重要的是要把工作做好。

Life Philosophy

学会忘记，不要沉浸在过去中



有些回忆时常浮现于脑海，无法遗忘，却注定不能重来。有时一不小心把记忆碎片遗落在了某个角落，却又努力地找寻，人们的内心总喜欢在这无休止的矛盾中挣扎。很多人总是对自己拥有的东西视而不见，把自己没有的或者已经失去的视为珍宝，眼中只有羡慕和后悔。敞开心灵的窗户吧，它会告诉你，过去只能回忆，不要奢望从头来过，未来美好，只有把握住今天才能拥有。



不要怀念过去，更不要惧怕未来，只要抓住今天，抓住眼前的每分每秒，珍惜身边的万事万物，这样你就会活得踏实自在，不会再有恐惧和懊悔。

陈伟宁和王辉夫妇都是名牌大学的高才生，他们事业顺利，家庭和睦，有一对双胞胎女儿。他们过着无数人向往的生活，可是，天有不测风云。一天，小女儿珠珠忽然肚子痛，夫妇俩就开着车送女儿去医院。在途中等红灯时，一辆疾驰的跑车从后面撞了过来，悲剧从此开始了。在事故中，死神夺走了丈夫和女儿的生命，而王辉自己也身受重伤，她只能在轮椅上度过一生。其实，身体的伤害不是最主要的，最重要的是她无法走出事故的阴影。

一天，王辉坐在医院的病床上，回忆起过去的点点滴滴，想起以后的生活，不禁落下了伤心的泪水。这时，一个声音打断了她的思绪，“妈妈，爸爸和妹妹什么时候回来？”大女儿珍珍失落地望着妈妈。王辉心里一震，她还有一个女儿，这么多天，她几乎忘了这个女儿。她搂住女儿，轻声地说：“以后妈妈陪你。”

从那以后，她坚强地与病魔斗争，她说：“我不愿意再想过去，因为那让我伤心。也不去想未

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来，未来对于我来说太渺茫。我只想为我活着的女儿，过好每一天。”

是啊，珍惜眼前人，过好每一天，生活就是这样，实实在在。今天是最容易得到的，因为它就在身边，触手可及；今天又是最容易失去的，因为它走得悄无声息。它就像空气和阳光，人们似乎感觉不到它的存在，没有人给予它特别的关注。人们总是追忆过去和憧憬未来，而往往漠视今天的存在。

有些人喜欢炫耀昨天的辉煌，过去的已经过去，它并不能证明今天的价值。

有人说，明天会更好。这是一个愿望，如果今天不付出行动，明天将永远只能是明天。“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”只有把握今天，才有美好的明天。

你想更好地发挥自己的潜能吗？秘诀就是：抓住现在，不要沉湎于过去。安东尼·罗宾给年轻朋友们发表演讲时，总要对这些明天的领袖说：“所谓‘美好的古老时光’就是今天，因为这才是我们生活的日子，也是我们在历史上唯一生存的一段时间。这是属于我们的时代。我不曾向你们描绘美好的一面，也不曾向你们诉说悲惨的一面。我不会向你们灌输过度的克服生存危机的乐观思想，只是要告诉你们，生活中的变化和挫败是无法避免的。”

死亡让我们的生命变得脆弱，不管是不是我们有意选择，我们随时都有夭折的可能，没有任何预兆。这并不是危言耸听，每年有成千上万的人在车祸中丧生，你的亲朋好友可能会突然因癌症卧床不起，并被宣告只有三个月的生命。

日子一天一天从我们指尖悄悄滑落，在我们的眼角画上了一道道岁月的痕迹。我们平凡甚至平庸，我们郁闷甚至困苦，是因为我们没有把握住现在。

一天，上帝路过古罗马城，在废墟中无意间发现了一尊双面神像。于是，上帝问：“请问，你为什么有一个头，两副面孔呢？”

双面神回答：“只有这样，我才能一面回味过去，以吸取教训；一面眺望未来，以给人希望。”

“可是，你为什么不低头看看现在呢？”上帝问。

“现在？这重要吗？”双面神茫然。

上帝说：“过去已经逝去，未来还在延伸，你不把握现在，吸取过去的教训，对未来的眺望又有什么意义呢？”

双面神听了，懊悔不已。就是因为他无视现在，罗马城才被毁灭，自己也被人们丢弃在废墟中。现在是最重要的，现在是存在的本质。不要活在昨天的阴影中，也不要活在对未来的幻想中。我们要活在今天，不管是阳光明媚还是闪电交加，不管是雪花纷飞还是暴风骤雨。该来的就让它来吧！是快乐就尽情地享受，是历练就奋力地拼搏，即使牺牲也不畏惧。从现在做起，你将拥有成功的人生。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



工作是为了更好地生活



事实上，现实生活中有这种想法的人很多，他们工作就是为了养家糊口。当然，这并没什么不对。工作就是为了更好地生活，我们的幸福生活需要我们用自己的双手来创造，不劳而获是得不到幸福的。

任何幸福生活的获取都是极其艰难的，都要为之付出相应的努力。有付出才有回报，农民春季播撒种子，秋季收获果实，你付出了劳动，得到的不仅是金钱，还有心灵上的满足和充实的人生。很多东西只有通过自己的双手劳动才能得到，我们知道它的珍贵与来之不易，才懂得珍惜。幸福是别人给不了的，只有自己双手营造的幸福才是真正的幸福。

有一位波斯国的国王不仅善良而且聪明，他勤政爱民，全民也在他的领导下过着衣食无忧、安居乐业的生活。

可是随着国王一天天老去，他开始为一件事担心，就是怕自己死了之后，百姓不能再像现在一样过着幸福的生活，怎么办呢？一天，他把全国的有识之士都召集了起来，让他们找寻出一个能确保百姓生活幸福的法则。

三个月后，学者们呈给国王3卷帛书，说："尊敬的国王陛下，这3卷书囊括了天下的知识，只要百姓们能够把它读完，就能世代无忧无虑地生活下去了。"

国王看了看那卷帛书，很不以为然，因为他知道，百姓们是不会花那么多的时间看完这些书的。他让这些学者继续钻研。四个月后，学者们把3卷书精简成1卷，可是国王看了之后，还是不满意。两个月后，学者们呈给国王一张纸，国王看了这张纸之后，非常满意，说："很好，有这几个字我死也瞑目了，只要我的子民能够按照纸上所写的去做，相信他们一定能过上幸福安康的生活。"原来，这张纸上只写着一句话：天下没有免费的午餐。

每个人都希望自己能过上富裕幸福的生活，可是有相当大的一部分人却从来不知脚踏实地去为之努力，而是把这个目标的实现建立在一些不切实际的想象中，比如幻想着自己有一天可以一夜暴富，从此过上梦想中的生活。也正因为此，他们抱着取巧或碰运气的心态，把时间都花在了买彩票或赌桌上。他们认为懒惰是一种幸福，勤劳是对人的一种惩罚，他们看不起那些整日里辛

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

苦工作的人，认为那些人都是在糟蹋时间。可他们最终的结果，不是在等待中虚度人生，就是在愁苦中终老，而他们想过的那种幸福生活，一直都是海市蜃楼。

没有任何一种幸福生活的获得是不需要劳动的，因为辛勤劳动本身就是创造幸福的不竭源泉。

Life Philosophy

忘记身外之物，让身心得到放松



佛语说“钱财乃身外之物，生不带来，死不带去”，但是在这个物欲横流的社会，人们对这些身外之物的追求却异乎狂热。为了得到金钱、地位、名誉等身外之物，他们孤注一掷，甚至不惜以牺牲快乐做代价。

得到了这些身外之物就会快乐吗？事实并非如此，欲壑难填，永远地走在追名逐利的路上，心灵的包袱会十分沉重。只有忘记这些身外之物，心平气和地享受人生，做一个知足的人，心灵才会解负，这样的人才是一个真正快乐的人。

所以，忘记钱财那些身外之物，这才是心灵能够快乐的唯一途径。

高清杨和一个年纪比自己大的朋友相约登山，因为担心缺食少水，所以高清杨在爬山前准备了一个大背包，吃的、喝的、用的无所不有。朋友看了看他鼓囊囊的背包，笑着提醒说：“包袱太重，就不能轻装上阵。”高清杨不以为然。

刚开始，高清杨还能亦步亦趋，紧跟在朋友的身后，边走边和朋友讨论事情。过了一会儿，高清杨就有些吃力了，于是问朋友：“你比我年纪大，为什么走起路来却健步如飞，而我越来越吃力呢？”朋友说：“放下包袱。”

高清杨观察了一番，发现一路上泉水叮当，看来水是不用背了，于是把背包里的水壶掏出来放在路边的石头上。

又走了一段路程，高清杨发现自己竟然被朋友落下一大截。朋友回头看了看说：“放下包袱！”高清杨虽然有点舍不得，但看到朋友坚定的目光，就索性将背包里所有的食物都拿出来扔在路边，但高清杨还是落得越来越远了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

朋友再次说："放下包袱。"高清杨大惑不解："我已经把包袱全掏空放下了，怎么还让我放下包袱呢？"朋友笑了笑说："你身上的包袱是放下了，但心里的包袱却依旧存在，心里的包袱，往往比身体上的包袱更可怕。"高清杨愈加不解："我怎样才能放下心里的包袱呢？"朋友说："很简单，因为既然放下了，就忘记它，不要再回头看。"

朋友的一席话，道出了放下的真谛——何谓真正的"放下"？掏空心灵的包袱，忘掉那些身外之物，不再回头看，即为放下。

这个故事说明了，如果你无法忘记那些身外之物，背着沉重的心理包袱，那么你永远无法快乐前行。

经常听到有人抱怨：情感太累，物价太贵，工作太卑微，无论走到哪里，身上都背着沉重的包袱，压得自己喘不过气来。但是不知你想过没有，真正使我们身心不快乐的是那些心灵的包袱，你无法忘记这些，所以你活得不快乐。蜗牛爬得很慢，是因为它背着重重的壳；人活得不快乐，是因为心里无法忘记那些身外之物。

所以说，忘记是对痛苦的一种解脱，是对自我的一种释放。在人生的旅途中，要学会让那些功名利禄不再萦绕于脑际，让心中曾经不快乐的印记消失殆尽。如果我们善于忘记，将身外之物这种沉重的包袱、无形的枷锁统统卸载，那么我们就会获得心境的安宁和精神的轻松，就会真正活出最快乐的自己。

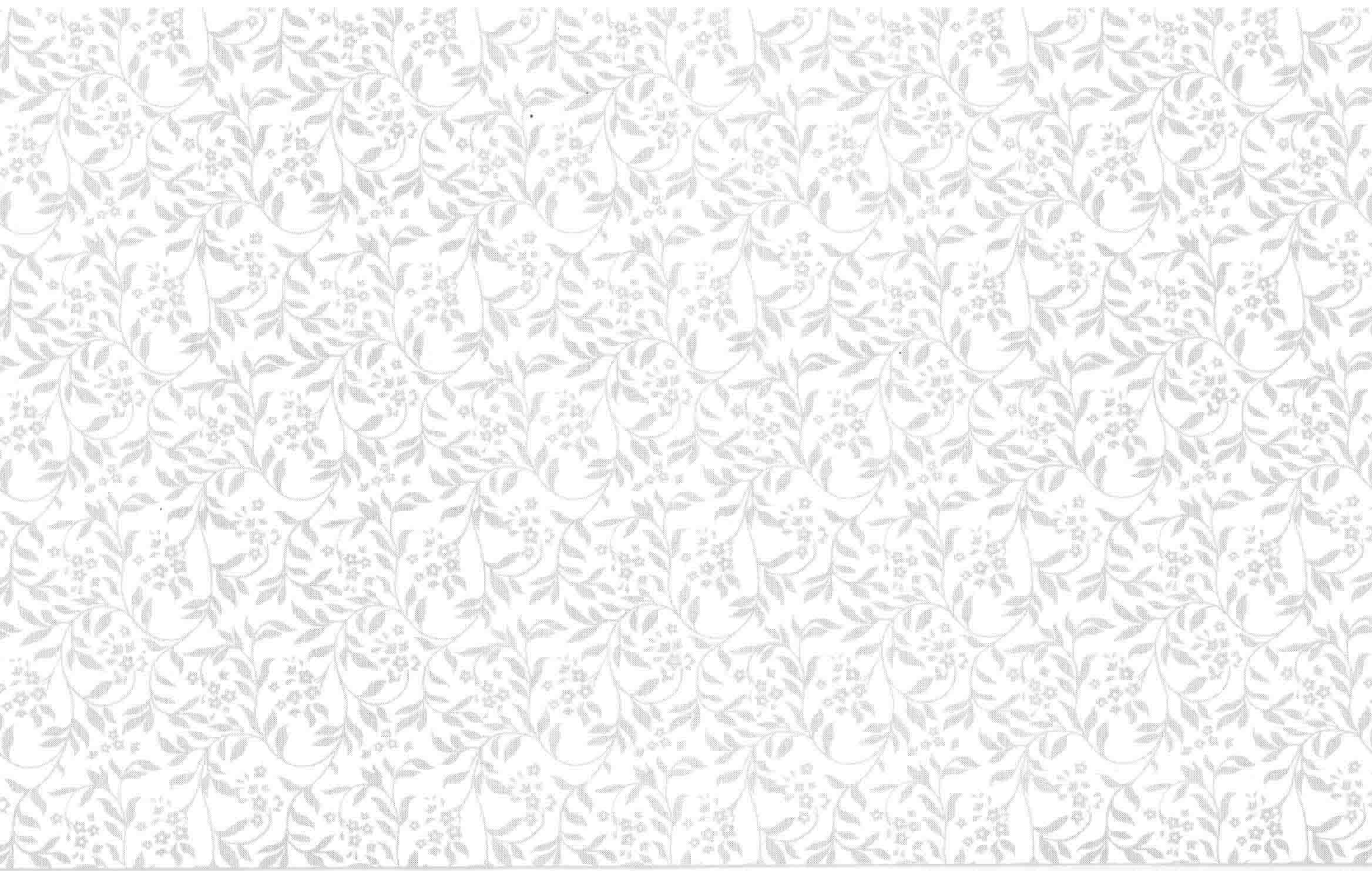
"往事如烟俱忘却，心底无私天地宽"，其实人生一切痛苦的根源，就是对于钱财、地位、荣誉等这些身外之物的追逐。无休无止的追逐把人折磨得就像沙漠中的一粒沙子，想要找一个出口，却总是不断地迷路。有的人无法忘记这些，弄得自己终生忙忙碌碌，生命也因此匆匆忙忙，毫无快乐可言，其实人生根本不需要活得这样累，"心无杂念一身轻"，忘记了身外之物，你就能让心灵真正得到快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Part05

身体有活力，人生有动力

身体有活力，生命才有活力。生命的活力需要一个健康的身体。我们追求财富，追求理想，追求爱情，追求世界上一切美好的事物，那是因为我们还健康快乐地活着。我们的身体是承载所有美好的基础，千万不要把它弄垮了。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



钱追人，人追健康



钱是永远都赚不完的，但我们的生命却是脆弱而短暂的，只有保住了健康，我们才能挣更多的钱，也才能更好地体会人生的乐趣。

⊙ ⊙ ⊙

美国社会学家斯宾塞说：“良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是获得幸福的最好资金。”的确如此，财富是没有尽头的，但我们的生命却有尽头。虽然我们是自己身体的主宰，可是如果我们为了追求金钱而忽视它、对它不好，甚至虐待它，那它也是会揭竿而起的。当我们疾病缠身，我们的快乐、才智、财富都会跟着烟消云散，我们所拥有的一切也就没有多大的意义了。所以追求财富的我们要学会善待自己，就要先从善待自己的身体开始，多给它一些关注和关爱，即使钱在你的屁股后面跟着你跑，你也要先把健康的积分赚足了才行。

一位来访的大客户来找约翰先生，但是却只见到了约翰先生的秘书，秘书对大客户说：“非常抱歉，我们老板今天刚去夏威夷度假了，四天之后回来，请您到时候再来吧！”

“你说什么？四天之后？他居然扔下如此大的生意，花四天的时间去度假！”大客户简直不敢相信自己的耳朵，眼睛瞪得如同铜铃一般，他不相信如此大的生意居然不如他的休息重要。

“是的，先生，老板出门之前还特别交代，在他度假的这四天不要因公事打扰他！”秘书对着已经快要气炸的客户毕恭毕敬地回答。

“那么好吧，我可以给他打个电话吗？”客户看着秘书犹豫的表情无奈地说，“你放心，我绝对不跟他谈公事！”

秘书只好无奈地答应了。

电话接通之后，大客户立刻冲约翰先生叫起来：“如果你工作的话，每小时至少可以挣50美元，一天工作8小时，每天就是400美元。而如果你每个月一下子就休息四天，每月就会少挣1600美元，那每年你将少挣12个1600美元，老兄，你觉得这值得吗？”

电话那头的约翰先生听客户叫完后懒洋洋地回答：“如果我一个月多工作这四天，的确可

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以多挣1600美元，然而我的寿命却会减少四年。老兄，四年创造的财富和12个1600美元到底哪个更多呢？”

如果赚钱和健康有了冲突，你会怎么办？约翰先生在此选择了让自己休息，他懂得健康比金钱更加重要。让自己适度休息，就是为了让工作更有效率，为了让更多的钱跑进自己的口袋。

世界上最精明的商人是犹太人，他们是世界上最能赚钱的民族，可是正是这些最会赚钱的人，也是算计着用挣来的钱享受生活。他们懂得如何珍惜时间去创造财富，也懂得怎样保养身体来享受生活。血液中都流淌着金钱的犹太商人尚且如此，我们是不是也应该换个活法，在挣钱的同时珍惜健康、享受生活呢？

“会休息的人才会工作”这个道理几乎人人都懂，但是大部分人的做法却是明知道硬撑着会降低工作效率，但还是不愿意把赚钱的时间“浪费”掉。可是你得清楚把工作当生活的行为是愚蠢的，拿健康去换取财富更是赔本生意！所以，想要成为真正的财富主宰者，就要学会从这一刻开始为自己的健康做好投资，它的投资回报是会伴你一生的。

Life Philosophy

身体无论何时都是革命的本钱



拥有健康并不能拥有一切，但失去健康却会失去一切，因此，健康高于一切。无论何时我们都要记住：身体是革命的本钱。



关于健康，犹太人有一句谚语：保持身体健康的目的，是使你获得智慧。的确如此，因为无论想在生活中取得怎样的胜利，其首要条件就得拥有强健的身体和饱满的精力。而清醒的头脑、坚强的意志、旺盛的精力，都来自健康的身体。如果我们连健康都没有了，那么也就失去了创造财富的意义。

好莱坞的一位电影导演查克在当米高梅公司短片部的经理时，常常感到筋疲力尽。他什么办法都试过了，喝矿泉水、吃维生素和补药，但一点起色也没有。后来他去向医生求助，医生建议他要经常休息。于是他改变了工作习惯。以前他每次和下属谈短片问题时，总是坐在椅子上，非常紧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

张，而现在每次开会的时候，他就躺在办公室的长沙发上。这样一来，他每天能多工作两个小时，却很少再感到疲劳了。

一个足以应付任何境遇、应对任何突发事件、体力旺盛的人，一定能够从那些阻碍体弱者成功的烦闷、忧虑、疑惧等种种精神束缚中解脱出来，将体力和精力都投入到他所从事的事业中，从而干出一番大事业来。

在第二次世界大战期间，丘吉尔已经六十多岁了，却能够每天工作16个小时，紧张而有序地指挥英国作战，这实在是一件很了不起的事情。那么，他精力如此充沛的秘诀在哪里？他每天早晨在床上工作到上午11点，看报告、口述命令、打电话，甚至在床上举行很重要的会议。吃过午饭以后，他再上床去睡1个小时。到了晚上，在8点钟吃晚饭以前，他还要再上床去睡两个小时。他明白身体健康的重要性，正是因为这样充足的休息，使他拥有了一直工作到后半夜的体力。

在人生的战斗中，能否得到胜利，就在于你能否保重身体，能否使你的身体处于“良好”的状态。一匹有“千里之能”的骏马，假如食不饱、力不足，在竞赛时，肯定会败给普通的马。一个具有一分本领的体力旺盛的人，可以胜过一个因不知保养而体力衰竭，具有十分本领的人。如果不想因为健康的问题而败北，那就从今天起好好珍视自己的身体吧！

假如在我们的血液中没有燃烧的火焰，在我们的身体中没有储存的精力，那么在人生的战斗中，我们是经不起打击和挫折的。所以，无论你的工作多么重要，你都应该先保重自己的身体。

Life Philosophy

谁“亚”了你的健康



亚健康就是，我们的身体明明没有生病，但是却无论如何都不能正常地运转，当我们已经不能让自己的身体发挥它最佳效能的时候，那就说明它在对我们敲警钟了，不如休息一下吧！

⊙ ⊙ ⊙

累了、乏了、困了、倦了，于是周末整整睡上两天，但结果却没有丝毫的改观，休息日成了摆设，一点作用没起到。说自己休息得不够似乎有点牵强，可是身体的抗议之声却难以逃避，周一综

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

合征依然如期而至，一周的枯燥工作又在无精打采中乏味地开始了……

凯西最近上班感到自己特别无精打采，只要一坐到电脑面前，甚至什么事情都还没有开始做，就已经腰酸背疼，恶心难受。她以为自己病了，可是从医院的检查结果中却找不到使她生病的任何病因。自己明明很难受，但却对身体的病症无从下手，这让她感到非常苦恼。而她后来发现，自己的许多同事都跟她有相似的症状，他们常常全身酸痛，注意力因此无法集中，工作效率也大打折扣。

为什么会这样？因为你的身体出现了某种没有办法用仪器检测到的问题，它正向你发出求救信号。如果你视而不见，那么好吧，为了引起你的注意它只有变本加厉了：肌肉酸痛、食欲不振、失眠健忘、胸闷心慌、烦躁不安、偏头痛、没精神，由此坏脾气成了你家的常客，而且怎么都轰不走。

没错，这就是所谓的亚健康，它来找你了！不仅是你，几乎所有忙碌的都市人都成了它的狩猎对象。混乱的生活打破了身体健康的平衡，“健康”为了不下岗只好把“亚”字拉来一起勉强对付了。

亚健康的成因归结起来无外乎饮食不合理、生活不规律、劳累过度、缺少运动、压力过大、环境污染等。请关注你身体发出的每一个健康信号并积极应对，恢复健康！

Life Philosophy

用命换钱还是用钱换命



《圣经》上说：“人若赚得全世界，却赔上自己的生命，又有什么益处呢？”不管你有多么成功，有多少财富，如果以牺牲健康为代价都是不值得的。

⊙ ⊙ ⊙

“总是觉得很多时间被浪费了，于是马不停蹄，结果马累死了！”大部分的现代人所扮演的正是那匹马的角色，嘴里喊得最多的一句话是：“我很忙！”为了生活忙，为了事业忙，为了家庭忙——我们的确很忙，因为自己还不具备闲的资本，如果停下来明天就可能没有饭吃。

当然也不可能真的会饿着，只不过如果大家都在马不停蹄向前赶而自己停下了，那势必会被远远甩在身后，想要再追上就没有那么容易了，逆水行舟的道理已经占据了很大一部分现代人的意识。但是再忙也不能忘了让自己休息，否则就会成为那匹刹不住车的马，迟早有累死的可能。

这并不是危言耸听，我们听到的因为身体过劳猝死的案例还少吗？曾经就有一家电台的著名新

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

闻女主播因为终日忙碌得不到休息而猝死。任谁也不会想到，一个28岁正值身体旺盛时期又被同事称为“女铁人”的年轻女子会转眼间就没了。恐怕连她自己都没想过自己的命会这么短，她一手开启的大好前程还没有来得及享受就已经被判出局，怎能不叫人扼腕？

没有人会愿意病魔有一天找上年轻的自己。为此我们对自己的身体要有着清醒的认识，你是不是记忆力大不如前了？是不是开始脱发脱得很严重？是不是开始觉得力不从心？是不是也有脑子不够用的时候？如果有，那就说明你需要好好休息一下了。我们忙碌的目的难道不是得到更好更舒适的生活吗？如果我们失去了健康的身体，又拿什么去享受这本该很美好的幸福呢？

的确，做一个现代人是一件很累的事情，甚至忙到连吃饭、睡觉都要拿分秒来计算，可是聪明的你也要学会忙里偷闲的本事，才能让自己看起来不那么疲惫。人总是需要休息才能恢复精力，才能更好地投入工作和生活。

现在你能用命换钱，不代表以后你有机会能用钱换命。所以，从现在开始学会休息吧，你用不着去艳羡前面那匹比自己跑得更快的马，也不要担心后面的马会超过你，跑得快慢有时说明不了什么问题。即使你们同样能力超强、素质相当，但谁也不能保证自己不会成为下一匹累死的马。

“人生哪有死结？想通了，不过是饥来餐饭倦来眠。”如果只是为了生活，我们根本没有必要让自己如此奔忙。

Life Philosophy

累了的时候不妨休息一下



在这个快节奏的社会中，我们每个人都无暇自顾，但至少有一点我们必须而且应该能够做到，那就是注意休息。这不是浪费生命，而是再造生命。



约翰·洛克菲勒保持着两项惊人的纪录，他赚了世界上数量最多的钱财，而且还活到了98岁，原因在于他的两个秘诀。

他这两个秘诀是什么呢？

很简单，一个是遗传，他们家人世代长寿；另一个原因就是他每天中午都要在办公室里睡上半

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小时的午觉，他就躺在办公室的大沙发上，这时不论是什么重要人物打来的电话，他都不接。

作为肉体凡胎的人都需要休息，休息好是我们更好地工作的前提，往往只要短短的一点休息时间，就能很快地恢复体力。即使是5分钟的瞌睡，也至少能支持1小时的精神。不仅疲惫的身体要靠休息来放松，紧张的精神同样需要休息来缓解。

黄俊就是一个典型的工作狂。他每天只知道工作，大脑里几乎没有休息的概念。由于操劳过度，几年下来，朝气蓬勃的年轻人看上去却像个忧郁的小老头儿。春节期间，他的好朋友赵志强约他一起去游玩，他却不忘记提着笔记本电脑。赵志强是他大学时的同学，现在是一家公司的部门经理，就好奇地问他提着笔记本电脑干什么，他说有个企划还没有做完，气得赵志强夺下他的笔记本电脑，将他架到车里去。

即使这样，在游玩的过程中，黄俊还是一副没精打采的样子，总是不时地陷入沉思之中。赵志强对他说：“你要注意休息，懂得劳逸结合，你再这样工作，不仅身体会垮，精神也会垮掉的。”

黄俊听完后笑着说：“我有好多事情要做，我哪有时间休息啊!”

赵志强说：“不是有双休日吗？而且国家的法定假期你不都可以休息吗？”

“我是说工作……”

“我的工作比你少吗？”

黄俊不由得愣住了。是啊，赵志强现在是经理，自己还是一个普通职员，他怎么就能从工作中脱离出来，有充足的休息时间呢？

赵志强意味深长地说：“你不要以为工作是最重要的，其实，休息一样重要，休息不好是会影响工作的。”诚然，很多人彻头彻尾地成为工作的奴隶，认为休息不会给工作带来什么益处，他们宁可花时间坐在办公室里唉声叹气，也不愿意到郊外放松一下。

我们需要工作，也需要忙碌，但不是超负荷的工作，忙碌中也要考虑到自己的身体条件，不是以牺牲休息和体育锻炼为代价的不停地忙碌。忙碌也要建立在劳逸结合、劳逸适度的前提下，做自己想做的事，做力所能及的事，做对社会对家庭有益的事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



放纵自我最不明智，透支哪有不还的道理



我们以为身体是自己的，它非常好说话，可以让我们予取予求，然而事实却远非如此，因为我们的生命是有限的，你现在透支多少将来就得还回去多少，这一点你得明白！

⊙ ⊙ ⊙

“出来混，迟早是要还的！”这是《无间道》里面的经典对白，但它不仅仅适用于梁朝伟和刘德华，对于忙碌的你也同样是真理。这句话要告诫你的是：千万不要让忙碌透支自己的健康，你现在透支的越多将来要还的也就越多，而且是以“利滚利”的复利形式来计息的，这个放高利贷的可比当年的黄世仁还要歹毒，你是惹不起的。你现在也许还没有这个意识，但是当你真正意识到的时候恐怕已经晚了。

人的身体是一个有机体，它就好比一台机器，在经过一天的运转之后，需要夜晚的检修、保养、维护才能保证第二天的正常运作。如果检修不及时、保养不到位、维护不全面，那就会降低工作效率，故障接二连三，甚至还有直接报废的可能。

机器都需要休息和呵护，何况是我们宝贵的革命本钱呢？当亚健康已经成为生活常态，当各种疾病在不该出现的年纪鬼使神差地找上你，当自然死亡被意外猝死所代替——你难道还认为你的身体是铁打的，即使不断地透支还能神采奕奕、活蹦乱跳？

真正跟随自己一生的财富到底是什么——你的身体，而且必须是健康的身体。因为那是我们的本钱，如果我们连本钱都透支完了，我们还要拿什么来创造财富、享受财富呢？

大富翁洛克菲勒，在23岁时就开始全心全意追求他的人生目标——财富。没有时间去玩乐、休息、锻炼。他35岁赚到了第一个100万美元，43岁时建立了世界前所未有的垄断企业——标准石油公司。

但是，在他53岁的时候，高度紧张的生活已经破坏了他的健康，睫毛、头发掉光，眉毛只剩细细一绺，还得了消化系统疾病。这时候他才猛然醒悟，觉得自己失去了健康，就会失去一切：亲情、友情、爱情，当然还有财富。于是，他在医师建议下放弃继续创造财富，选择了退休，从此开始真正地去生活，打球，玩桥牌，唱歌，整理庭院，做公益慈善以帮助别人。这使他得以重生——

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

53岁就快要死的他竟然多活了45岁，以98岁的高龄谢世。

欠债就要懂得还债，我们身体的能源是有限的，懂得适可而止的人才能让身体休养生息，迅速恢复最佳的状态。

作为人生的财富之源，我们对自己的身体当然马虎不得。不要说自己没问题，睡眠不足、营养不良、饥一顿饱一顿的是它，你凭什么代它回答、替它做主呢？



身、心、灵平衡，生命才能平衡



身、心、灵是一个整体，只有三者得以平衡，我们才能感受到真正的身心愉悦，才能让自己体内蕴藏的能量全部释放出来。

我们需要一个健康的身体，健康是从事一切活动的基础。人体就像一架精美无比的机器，体内各个器官便是这架机器大大小小的零件。只有当这些零部件维持一种和谐、均衡的关系时，这架机器才能运转自如。因此，我们要想获得健康，就要过着有节制、和谐的生活。

健康的维持，有赖于身体中各部分的均衡。成功的取得，又有赖于身体与精神两方面的均衡发展。所以我们必须尽一切的努力，以求得身体上的平衡，当身体上的平衡得到以后，精神上的平衡也就容易得到了。

威廉是一家跨国公司的高级主管，他每天要应付各种各样的工作和各种各样的人。纷繁复杂的事务让他的脾气开始变得暴躁，做事情也越来越没耐心，甚至因此让公司连续两次蒙受损失。他知道这样下去不行，于是去咨询自己的心理医生，而他的医生却告诉他：“威廉，你有多久没有进过健身房了？”

威廉很纳闷儿：“医生，我想我是心理上的问题，这跟进不进健身房应该没有多大的关系吧？”

“威廉，你错了，你太久没有让自己的身体运动了，你的体内积聚了太多的负面情绪，它需要找一个出口，所以你如果想改变自己的情绪，那就经常让自己出一身汗吧。它会对你有用的。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

果然，威廉在听取医生的建议之后开始每个星期定时做两次运动，很快他发现自己又找回了工作的最佳状态。

身体对于食物的反应，会影响身体的健康；而情绪对于外在刺激所产生的反应，则影响心理的健康。每天我们所经历的事情，有愉快的，有悲伤的。这些复杂的情绪也会影响到我们的身体，让它或健壮或羸弱。相思之所以会成为一种病，就是这样一个道理。

如果我们的心境淡然平和，自然会过滤掉所有对我们不利的思想和情绪，而不会受到影响。我们要抛开所有消极与否定的思想，才能达到这种理想的境界。而所谓的“抛开”，也包括把消极的思想，转变为积极的思想。也就是我们要多想想愉快的事情，不要去钻牛角尖。

我们的身、心、灵是三位一体的，任何一方的不均衡发展都会使其他方面受到“牵连”，就像你生病的时候心里会感到难受，而心里不舒服的时候身上也会感到酸疼一样，它们是相互依存、相互影响的。所以，唯有保持三者的平衡，才能让我们的生活平和安宁！



“生命在于运动”永远都不过时



“生命在于运动”，这是句老话，但是却也是一句亘古不变的真理，对于任何时代的人都适用！

养生专家们说：身体不健康，是因为体内产生了“淤堵”，解决“淤堵”最好的方法是疏通经络、保持身体的活力。作为一个生命体，我们的心脏每天都在跳动，而如果我们让其他部分保持静止，迟早会有动力不足的时候。

对于喜欢“宅”在家里的现代人来说，身体每天所承受的压力已经够多了，已经没有力气再让自己动一动了，于是我们选择让自己的生活静止，能躺着绝不坐着，能坐着绝不站着。表面上看，我们的身体似乎得到了最大限度的休息，但是各种各样的毛病却不约而同地找上了我们。

玛姬是一个自由工作者，她每天的工作就是待在家里画画图纸，传传资料。在别人眼里，她的这种自由随性的生活方式非常让人“羡慕”，每天不用按时上下班，肯定能得到充分的休息，保持

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

身体的活力。

事实却恰恰相反，在“自由”一年之后，年轻的玛姬发现自己整个人的状况变得非常糟糕：眼睛浮肿、身体虚胖、目光呆滞，情绪也略显焦躁，原本健谈的自己变得不爱发言，就算发言也有点儿语无伦次……她就像一朵打蔫儿的花一样变得无精打采，甚至让人觉得马上就要凋谢了。

所以，在任何时候，都不要忘了“生命在于运动”这一古训。让自己的身体动起来，生命才会更精彩。

运动可以让身体保持活力，可以清除身体里的各种毒素，让我们容光焕发，让生命之树常青，再没有比运动更好的良药了，千万别让自己再懒下去，动一动对你有好处的！

Life Philosophy

给健康的保险才是真正的财富



健康需要保险，生命需要保障。我们可以通过各种途径保持身体的活力，但是我们却不能阻止意外带给自己的伤害，所以，给自己的健康买份保险是非常有必要的。

华人首富李嘉诚说：“别人都说我很富有，拥有很多财富。其实真正属于我个人的财富是给自己和亲人买了足够的保险。”保险=财富？是的。不要怀疑华人首富的理财能力，富有的人往往比普通人更明白财富的价值。而保险除了在人们生命、健康等受到危害时提供赔偿和帮助外，还是一种无形的资产，为人们带来不错的经济回报。

李先生和王先生是好朋友，也是邻居，他们两家各有一个儿子，而且同岁。李先生在儿子10岁时为他买了一份保险作为生日礼物。当时王先生也在场，出于凑热闹的心理，他也为自己的儿子买了一份。然而这份保险却帮了王先生的大忙，儿子在15岁时，被诊断出患了白血病，虽然病情尚在可控制的范围之内，但是对于工薪阶层的王先生来说，巨额的医药费单凭自己的收入是无力承担的。幸好当时为儿子买了这样一份保险，才让王先生一家顺利治好了儿子的病，这个意外的保险帮了他的大忙。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而李先生也没有吃亏，虽然儿子没有生什么大病，但是在存完10年的保险之后，他每年又开始从保险中支取相应的红利，为正在上大学的儿子提供一部分生活费。

为健康所购买的保险是一份属于未来的财富，我们的人生充满了未知数，不能因为现在的风光而忘记了潜藏中的危险！

无论是为了买心安，还是做投资，我们在自己经济能力允许的范围之内为健康购买一些保险总是没有坏处的。我们是在为自己和家人的幸福未来买保障，该大方还是要大方一点的！

Life Philosophy

防微杜渐，把小病扼杀在摇篮里



大多数的人觉得生小病无所谓，因为感觉它不会要人命，但是请别忘了所有的大病都是小病发展成的，如果不懂得防微杜渐，我们的健康迟早会受到巨大的威胁。



很多人对于小病不在乎，大概出于两种心理：一是对自己太自信，觉得那点小病能奈我何；二是怕麻烦，求诊挂号、寻医问药没有一样是让人觉得省心的，所以能扛也就扛了。这两种心理都是侥幸心理，没病算你幸运，可是要是真的得了呢？是不是越早发现越早治疗越好？

扁鹊是深谙防微杜渐道理的一位名医，他知道治病应该从治小病开始，也并不把能治小病当成一种耻辱，反而觉得能治小病的医生的医术才能称得上高明。所以当魏文王问他，他家同是医者的三兄弟究竟谁的医术最高明时，扁鹊的回答是："大哥最好，二哥次之，我最差。"

魏文王当然很好奇，因为那两个哥哥的名声远远不及扁鹊。扁鹊解释说："我大哥给人治病，是在别人还没有察觉到自己生病的时候就已经给人家治好了，所以名声没办法传扬出去；我二哥给人治病，是在别人刚刚生病，病情轻微的时候治好的，所以人们以为他只能治小病，于是他的名气也只有一点点；我都是在病人病危的时候才能诊断并治好别人，所以人们误以为我医术高明，名气因此很大。"

扁鹊三兄弟的治病过程就是对见微知著的最佳诠释，虽然大哥没有名气但是却懂得将人们身体

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中潜在的威胁扼杀在摇篮里。这样的医生是值得人们敬佩的，而能够将那些危害自己健康的小病扼杀在摇篮的患者同样值得尊敬，因为他们对疾病毫无畏惧，他们积极应战的态度为自己的健康赢得了时间和筹码！

生病不可怕，有病不可耻，害怕、逃避、鄙视小病，最后吃亏的除了我们自己之外没别人。如果我们真的爱惜自己的身体和生命，那就请把小病重视起来，让自己有一个良好的对待疾病的态度，这并不是什么草木皆兵、风声鹤唳，而是防范敌人，不给敌人钻空子的智慧表现。

Life Philosophy

心情可以慵懒，身体不能偷懒



一个人的健康包括身体和心理两个方面，健康需要的是放松的心情和动感的身体。也就是说你的心情要尽量放平和，找到一个舒适的姿势尽情地打盹儿，而你的身体却要动起来，让每一个细胞充满活力。

⊙ ⊙ ⊙

我们的健康机制无非受到两个主要因素的影响：身体和心灵。身体可以影响心灵，心灵也能影响身体，这两个方面相辅相成，左右着我们的健康。所以想要拥有健康就要让身体和心灵两者和谐相处。托尔斯泰说：“一个从事脑力劳动的人，如果不经常活动四肢，那是一件极其痛苦的事情。”所以，请放下所有重负，舒展你的身体，放松自己的心灵，这是我们与自然和谐共存的最佳方式。

当然，创造和谐是需要条件的，现代人生活忙碌已经成了常态：我们每天有很多事要做，整天面对的不是电脑，就是文件夹和办公桌；我们严格的上司是个追求完美的人，我们必须把每一件事儿都做得尽善尽美；朝九晚五的生活已经变成神话，通常是桌子上的灯一直亮到深夜，却还没有赶完上个月的报表；下了班我们还要给自己充电，以免让自己被社会淘汰；再加上后面还有一大堆的交际应酬等着呢，都市中的“大忙人”们哪有时间健身运动和放松心情呢？想要心情慵懒一下似乎成了一种奢侈，而我们的身体似乎已经够忙的了，根本没有“偷懒”的可能。真的就一点时间也没有吗？当然也不是。我们每天花在肥皂剧和娱乐节目上的时间一点儿也不少。

威廉就是这样，每天他都要保持百米冲刺的速度，每天都睡眠不足，仿佛有忙不完的事情，各

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种各样的文件堆在面前，搞得自己头昏脑涨。好不容易熬到下班，感觉已经过了一个世纪。

这样的生活让威廉觉得自己简直累坏了，于是每天下班一进家门恨不得立刻倒在床上先当半个小时“死尸”再说。吃完晚饭最大的享受就是窝进沙发一动不动地把所有电视频道换个遍，直到那些无聊的节目看得自己都恶心了才肯爬上床去睡觉。这时往往已经后半夜了。

第二天起不来是肯定的，而起不来的结果当然又是没时间做大段的热身运动了，结果随着新一天的到来，威廉的心情不仅没有得到放松，而且因为长时间不做任何运动连身体都越来越像一摊烂泥。

这是大多数都市人的生活写照，我们的身体越来越懒，越懒就越不想运动。很多时候，我们会认为是自己工作太累了或者是没休息好造成的，其实更多的是我们的意识在偷懒。身体胖了还是小事，关键是我们的健康也跟着“亚”了起来。

身边的很多事例告诉我们：健康是不能偷懒的，越是感觉到自己身心疲劳越是应该换一种方式来唤醒它，否则有一天真的陷入疾病的泥沼，后悔也就晚了。

实际上，像威廉那样将所有的业余时间都用来装死尸或者看肥皂剧，只能算是暂时性的逃避，我们在这个过程中没有给心灵汲取任何养料，除了让生活越过越无聊之外是不会有任何好处的。

所以，从现在开始，无论是身体还是心灵，我们都应该让它以最营养的方式去休整。除了运动之外，找一些自己喜欢的好玩的事情来做，同样是对大脑的一种休息。忙里偷闲也是一种素质，抽出时间为自己的身心减减压，不仅不会影响你的前进步伐，还会让你在忙碌的生活中感受到一份轻松，创意也会随之而来。

在与健康同行的路上，我们一定不能太顺自己的心愿。多睡一会儿，多躺一会儿，在多吃一点点、多喝一点点的暗示下，就慢慢地掉了队。所以，一定要坚持适度运动，逼逼自己，只有这样才能保持活力，随时给生命输入新鲜血液。

Life Philosophy

讳疾忌医耽误的是你自己



生病是件痛苦的事儿，在这个世界上没有人是喜欢生病的。可是如果因为害怕或者讨厌而逃避疾病，做一只灾难来临时将头埋在土里的鸵鸟，那么最终耽误的是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们自己，疾病才不会因为你害怕而躲得远远的！

⊙ ⊙ ⊙

人们害怕生病，这种事情很正常。谁都希望自己永远健健康康的，但是很多人也为此常常犯糊涂，因为害怕查出大病来，而拒绝检查，每天生活在一种自我蒙蔽当中，结果拖到病入膏肓，那也就晚了。

蔡桓公讳疾忌医是众所周知的，扁鹊一次又一次地劝说，都完全没有说进这个自负君王的耳朵里去。

扁鹊第一次进见蔡桓公，站了一会儿就对蔡桓公说："陛下，您有点小病在皮肤表面，现在很好医治。如果现在不治的话，恐怕会变得严重。"蔡桓公肯定地说："我没有病。"

扁鹊见蔡桓公不听自己的意见就退下了。扁鹊走后，蔡桓公对大臣们说："天下所有的医生都一样，喜欢给没病的人治病，好显示自己医术很高明！"

过了十天之后，扁鹊再次进见蔡桓公，对他说："您现在的病已经到了肌肉里，如果不及时医治，就会变得严重。"蔡桓公仍然不理睬。扁鹊退下之后，蔡桓公又是一脸的不高兴。

又过了十天，扁鹊又去拜见蔡桓公，说："您的病现在已经发展到了肠胃之中，再不治疗，恐怕就不好治了。"蔡桓公对扁鹊的话再次置若罔闻。

再过了十天，扁鹊远远看见迎面而来的蔡桓公后转身就跑。蔡桓公感到很奇怪就派人去问扁鹊。扁鹊回答："当病还在表皮时，用热水或者用药物热敷能够治疗。当病深入到肌肉里时，用针灸也能够很快治疗；当病进入肠胃里时，用汤药还可以治疗。可是如果病进入骨髓里，那时就是司命的事了，医生已经没有办法了。现在大王的病已经在骨髓里了，所以我也过问不了。"

五天之后，蔡桓公浑身疼痛，派人去找扁鹊给自己医治，扁鹊此时已经逃到秦国。蔡桓公自然也没逃出死神的召唤。

凡是看过这个故事的人都会觉得蔡桓公是愚蠢的，他刚愎自用的性格让本来存在于表面的小病发展到病入膏肓，最后想起要治的时候当然已经回天无术。连扁鹊那样的神医都跑了，除了等死还有什么可做的?

的确，蔡桓公是很愚蠢，可是我们自己又能高明到哪儿去呢?很多人不是也因为谈病色变，而不愿意定期给自己做体检，嫌去医院麻烦，或者觉得看病费钱而宁愿选择死扛吗?

认真对待疾病，及时发现疾病，快速治疗疾病，这是对抗疾病最有效的方法，一味地嫌恶、逃避是没用的，不会因为你不喜欢它，它就不来找你。只有勇敢面对，才能及时将它打退。

人吃五谷杂粮，没有不生病的，即使再小心的养生专家也不能保证自己不会有个头疼脑热甚至

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

重大的疾病。不管我们是不是意识到自己患有疾病，都要学会照顾自己，定期体检。只有做好防病的准备，才能抵御疾病的进攻，不是吗？



压力让你的身体不堪重负



几乎所有的现代人都生活在压力当中，房子、车子、孩子哪一项压力不是我们必须背负的？我们背负的东西越来越多，还必须让自己越跑越快，试想如此一来身体能够吃得消吗？

⊙ ⊙ ⊙

在成长过程中，我们几乎每天都在往自己的肩上增加砝码，希望自己可以承担起越来越多的责任，希望获得认可和成功，希望在自己的社会中游刃有余。我们花了很多的时间让父母、老师、朋友、老板满意，却渐渐忘了自我，逐渐和真实的自我脱节。我们用真实的自我去换取“安全”和“社会可接受”的典范。我们常常因为要去追逐那些用金钱换算的成功，把自己压得喘不过气来。

人们会从各种渠道感受到压力。电视、杂志、电影和歌曲，全都教我们一些与成功相关的事。我们时刻都接受社会的要求，要达到少数人才能达到的高标准，然后还会说：“我现在不够好。为了要成为大家可以接受的人，我必须要改变。”

其实我们对成功的认识都存在一个误区，我们不了解自己对成功的真正看法。或许你会发现自己有些想法是错误的。在我们的意识里，经常会把成功和金钱、奖励以及成就画上等号。而要得到这些所谓的成功就要承受巨大的精神压力，可是最终我们会发现真正的成功人士只能是一小部分，为了成为众人眼中的那一小部分，而把自己搞得心力交瘁，最后让自己的身体不堪重负，成为一个身心病态的人。

南希是家中4个孩子里的大姐，她相当负责任，而且因为“很懂事”而得到许多赞美。南希很早就了解，愚蠢或幼稚并不为人所接受。在学校时，她每天都准时上学，而且会把所有的作业做完。当老师召集志愿者时，她总是第一个举手，而且从来都不缺席。

到了青少年时期，她觉得自己的责任为自己带来许多压力，这些压力渐渐使她无法承受。所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以她的性格来了180度的大转变，变得相当不负责任。有一小段时间里，南希不上学，不帮忙做家事，而且胡乱吃药，染上了一种药瘾。她把所有不好的事都藏在心里，甚至对治疗师都守口如瓶。她的精神萎靡不振，身体更是彻底垮掉了。

多年来，南希一直认为担当负责任的角色很重要，这种想法限制了她，让她成为一个负重前行的人。当别人要求南希为自己定义时，她说："我一定准时，而且我说到做到。"南希常常会承诺去做她没有兴趣的事，因为她想做个负责的人。

这种责任感主导了南希的人生，让她用理智生活，而不是用心生活，因此她最后也毫无悬念地失去了自己的生活。南希为了符合社会的价值观和追求所谓的成功，给了自己无法承受的压力。当这种压力让她再也负担不起时，她的人生就会奔向相反的方向，让她成为一个叛逆和颓废的人。在叛逆和颓废的背后，过重的责任压力推托不掉，她不得不借用药物来麻痹自己，变成一个典型的身心病态者。

生活中，像南希这样生活的人其实很多，只不过这些负重前行的人还挣扎在崩溃的边缘。各种无形的压力主导着我们的生活，长此以往，我们不是像南希那样精神崩溃，就是让自己的身体迅速垮掉。当然，压力是无法避免的。当压力袭来时，不要有太多抱怨，压力就像你的那颗智齿，虽然不招人喜欢，却是身体的一部分，要想放下压力，最重要的是要调节好自己的心态，如果你能做到劳逸结合，心情也会随之好起来，变得平和而又充满活力。

生命不能负重，会放松的人一定是一个懂得生活的人，因为他们知道，工作和事业的成功虽然是人生价值的最好体现，但人不是工作的奴隶，金钱也不是唯一的追逐目标，要学会享受人生。

然而，我们必须了解，只有当我们允许自己"放纵"时，才能开始享受人生。当然，这不代表我们可以对自己和别人不负责任。一个人的责任感是衡量其品质的重要标准，没有责任心的人自然得不到社会的认同。但是，我们也要知道，我们不能让责任成为压力，每个人肩上所担负的责任都很多，如果将它们统统视为压力，一个人是无论如何都走不远的！

Life Philosophy

好心态才有好身材



一个人的身心是不可能分开的，现代人在身体上承受着巨大工作压力的同时，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心理上也承受着同样的压力。我们需要学会为自己减压，才能身心健康，生活轻松。你的身心健康了，生活规律了，身材自然也会跟着好起来了。



现代人生活忙碌，精神紧张，而且生活没有规律，经常会很不自觉地就将许多高热量的食物塞进了嘴里。再加上平时不运动，身体亚健康，身体的循环系统运转缓慢，不仅容易堆积脂肪，而且经常出现浮肿胀痛，整个人像被吹起来似的。爱美的男士、女士们又急于求成，看到自己日渐发福的身体恨得咬牙切齿，想要尽快瘦下来，结果尝遍了各种折磨人的方法，却均以失败告终，这究竟是为什么呢？因为我们没有一个减肥的良好心态，没有将健康放在第一位，结果让自己越减越肥，心情越发地沮丧起来。

曼迪就是这样，她是一个公司的高管，紧张与忙碌几乎成了生活的全部，而饥一顿、饱一顿更是在所难免，快餐与方便面几乎成了她的每日菜单。不知不觉中，小肚子越来越鼓，走起路来腿上的赘肉都跟着发颤，曼迪不得不向自己漂亮的紧身连衣裙说再见。同事见了她都会说她现在变得有点“小壮”了。这让曼迪心里很不是滋味，而且如果只是“小壮”也就罢了，起码那还算得上健康，可惜她有的却是“虚胖”。

曼迪很想恢复好身材，可是因为忙，曼迪没有时间运动，于是，减肥茶成了曼迪的亲密伙伴。可是几个月下来，肥倒没有减下来，曼迪的生活和健康却随着内分泌彻底失调了！

苗条的身材没有出现，身体反而越发差了。曼迪只好放弃减肥药和减肥茶，选择跟食物对抗。曼迪开始节食，效果当然有，不吃饭，没热量，三五天减下去几斤似乎也不是什么难事儿，可是曼迪的肠胃对美食也就只有这三五天的抵抗力，很快便缴械投降，进而变本加厉。曼迪陷入了不吃不喝与暴饮暴食的怪圈无法自拔。在任何一个合理的减肥计划里，都不应该有暴饮暴食和有饥饿感的节食。可是很显然，在曼迪的不包含运动的节食计划里，这两者都华丽丽地成了主角。

尽管曼迪为减肥受了不少罪，却似乎并没有对她的身材有多大的帮助，曼迪依然忙得昏天黑地，依然胖得无声无息。明明每天已经累得精疲力竭，但是身上的赘肉不仅没有掉下一两，反而与日俱增，飙升得厉害。可惜曼迪的身材不是股票，居高不下可不是什么好彩头。好胜心极强的曼迪还差点因此得了抑郁症。

生活中，很多人其实跟曼迪一样，对于自己的身材，都是非常在乎的，不管男人还是女人。我们很想保持最佳的体态，那样不仅让我们看起来年轻漂亮，而且更加自信和神采飞扬。所以为了减肥，总是付出了很多，结果却不尽如人意。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

其实，对于减肥这件事，很多人从一开始就错了。我们缺少的不是减肥的方法，而是减肥的态度。想要恢复好身材是没有什么捷径可走的。我们应该知道，身上的赘肉不是一天长起来的，所以也别期待它一天两天就能消失。减肥需要的是信心和毅力，保持身材需要的是一种坚持，急于求成到最后往往都是半途而废。

另外，很多时候，肥胖并不是因为我们吃得多而引起的，是自身的压力让我们的机体免疫力和代谢能力降低，因此才会出现这样那样的肥胖症状，单靠强制的瘦身计划有时候是行不通的。要想让身材恢复苗条，还得让它健康起来，有足够的能量和精力去消耗脂肪、消除水肿。所以放松心情和规律生活是非常有必要的。

无论是坚持减肥计划或者是调整心理节奏，这些都是心态的问题，只有心态好了，身材才可能跟着好起来。不信，那就从今天开始一起试试看吧，会有惊喜发生的！

人的身心是一个整体，而且身体又是在心灵的指导下工作的，所以想要让身体好，你的心态必须是好的。心态好了，身材自然也就好了。

Life Philosophy

为生活做减法就是为健康做加法



拥有的并不是越多越好，生活也并不是越复杂越好，因为我们身体的承重性和耐受力是有限的，拥有的多不仅有可能不快乐，而且还有可能让生活更沉重，给我们的身心健康带来隐忧。

人生活在世上，要负的责任随着时间的推移而不断增多，对生活的要求和欲望也在与日俱增。有了车子想要房子，有了二居室想要大别墅，刚摆脱了青菜、萝卜就向鲍鱼、海参进军。我们以为自己的生活越精致，质量才会越高，我们才会越快乐。其实不然，我们日渐奢靡的生活和与日俱增的欲望，增加了身体和精神的负荷，获得的越多负担就会越沉重。

从前，有一个人感觉生活很沉重，于是便去找一个哲人，寻求解脱之道。

哲人没跟他讲什么人生哲理，而是给了他一个篓子让他背在肩上，然后指着一条沙石路对这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个人说："从现在开始，你每走一步就捡一块石头放进篓子里去，走完这条路看看自己会有什么感觉。"

于是，这个人开始按照哲人所说的方法去做，每走一步就捡起一块石头放进背篓里面。当他将整条路走完时，没有任何负重的哲人已经早就在路的尽头那里等他了。

这时，哲人问他这条路从头走到尾有什么感觉。这个人说："我感觉越走越沉重。"

"这就是你觉得生活越来越沉重的原因所在。"哲人说，"这条路就像是我们的人生。每个人来到这个世界上时，上帝都给了他一个空篓子。在人生的路上，我们每往前走一步，都会贪婪地从这个世界上捡一样东西放进去，贪心的人篓子里的东西当然越放越多，所以才会有越走越累的感觉。"

在人生的旅途上，很多时候，我们认为只要得到自己想要的东西就能拥有快乐。然而，事情的结果却常常事与愿违，我们得到的东西越来越多，快乐反而离我们越来越远；我们的生活越来越精致，身体却越来越差劲。吃惯了鲍鱼、海参的我们不但没有健康起来，反而大病小病不断。这究竟是为什么呢？因为我们的身心已经不堪重负，我们所拥有的很多东西并不是我们必须的，有时候扔掉它们反而让我们的身心更轻松。

从前，有个富翁，他锦衣玉食、家财万贯，可是过得并不开心，因为他的身体非常差，经常生病。因为身体不好，富翁总是燕窝、人参不断，就是为了补回身体的元气，每天早中晚的食物也非常讲究，从来都不重样，而且样样都是让自家的厨子精工细做而成。为了出门方便，富翁准备了八辆精致的马车并雇了专门的车夫。总之，为了让身体好起来，富翁非常"善待"自己，尽其所能给自己最好的待遇。

可是，尽管如此，富翁的身体并没有任何起色，反而每况愈下。富翁访遍了远近的名医均不见任何效果。

一日，一位精通医术的游僧路过此地，治好了当地不少百姓。富翁听说之后，亲自登门拜访。富翁向游僧说明来意后，游僧看着富翁豪华精致的马车说："以后马车就不要坐了，出入自己走路就好。一日三餐改为大米、白面、萝卜、白菜，不出百日你的身体就能痊愈。"

富翁虽然将信将疑，但是看游僧如此坚定，于是决定试一试，结果一个月之后，富翁就明显感到自己通体舒畅，三个月之后已经健步如飞了。

很多时候，我们生活得不快乐、身体不健康，并不是我们拥有得太少而是追求得太多。生活到了一定的程度之后是应该做减法的。生活得越简单，我们的身心才会越轻松，自然也就越健康。我们完全没有必要执着于追求那些看起来很美，却对我们生活毫无意义的东西，就好像我们的饭量是三个面包，那么我们为第四个面包所做的一切努力都是愚蠢的，那第四个面包除了会撑坏我们的胃

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

之外，没有任何的益处。

追求高品质的生活并不是要追求高难度的生活，我们需要什么只有身体最知道，不是所有看上去很好的东西都适合我们的身体，有时候越简单的才是身体越喜欢的，所以学会为我们的生活做减法吧，因为健康的加法需要它。

Life Philosophy

给心灵松松绑



在生活中，我们常常看到这样一些人：他们一天到晚总是来去匆匆；他们总有忙不完的事，签不完的合同，打不完的电话；从不留意路旁的花、身边的树；没时间陪父母吃饭，与妻子聊天，和子女交流……因忙碌而忘记休息，因事业而忘记生活，人生渐渐变得毫无乐趣了。这些人可能看似很健康，甚至生龙活虎，但是他们的心却很脆弱，很容易病倒。



一个被捆绑的身体，怎会有自由的行动？一颗被捆绑的心灵，又怎能与他人进行必要的交流？这样的生活只会变得灰暗。所以，快给我们的心灵松绑吧，这样我们的灵魂才能喘口气。

生活中，很多的失意和无奈，往往不是由我们所处的外部环境决定的，而是产生于我们的心灵。心灵的禁锢，心灵的退缩，迷惑了我们的思想，瓦解了我们的信念，阻碍了我们前进的道路，慢慢地，一座心灵的牢笼悄然建成，从此我们被囚禁其中，被迷惘和痛苦煎熬。所以，只有拆除心灵的墙垣，解除心灵的桎梏，让心灵自由飞翔，才能让我们一生激情飞扬，突破重重阻碍，让人生获得快乐。

有一次，一个人遇到科学巨匠霍金，不禁悲悯地问：“霍金先生，病魔将你永远地留在轮椅上，你不认为生活对你不公平，让你失去太多自由了吗？”面对如此尖锐的问题，霍金的脸上依旧保持着平静，他用不太灵活的手指艰难地叩击键盘，于是屏幕上出现了这样一段文字：我的眼睛还能看得见，我的大脑还能思考，我的理想还没有破灭，我还有许多爱我的亲人和朋友，对了，最重要的是，我有一颗自由的心灵。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在人生的考验和苦难面前，霍金不但没有将自己的心灵囚禁在痛苦中，反而为自己搭建了一座美丽的心灵城堡，在这座城堡里，没有悲伤，也没有哀怨，更多的是心灵的自由。也正是因为适时地放飞心灵，霍金才没有因为身体的残疾而变得消沉！

人们常常说自己忙，特别是有了家庭以后，一方面忙家庭，一方面要忙工作，整日困于柴米油盐等家庭、工作琐事之中，与朋友，甚至家人的联系都少得可怜。其实，问一下自己，难道真的忙得连打一个电话、发一个短信的时间都没有吗？答案当然是否定的。是我们的心灵塞满了繁杂的琐事，是我们丢失了敏锐的感觉，我们被感动的能力也在逐渐退化。好像面对任何事都不会轻易感动，不愿倾吐自己的心声，一颗鲜活的心由于被包裹得太严实，而变得不再年轻，并美其名曰“心灵的自我保护”。让我们适时地给心灵松松绑，这样生活中就会多一些乐趣，少一些烦恼。

一天，苏克觉得自己好像生病了，就去图书馆借了本医学手册，看该怎样治自己的病。苏克一口气读完了该读的内容，然后又继续读别的。当他读完介绍类风湿的内容时，觉得自己似乎患类风湿已经很久了。苏克被惊呆了。

但是他还想知道自己是否还患有其他疾病，当他继续读完了整本医学手册时，他发现自己什么病都有！苏克决定去找自己的医生。

医生给他做了诊断，最后写了一张纸条就递给了他。苏克看也不看，拿着处方就赶到药店去买药。药剂师接过处方看了一眼，笑着说：“你走错地方了，我们这儿可不是饭店。”苏克很惊奇地拿回处方一看，原来上面写的是：面包、鸡蛋各一个，牛奶一杯，每天早起服用。煎牛排一份，啤酒一瓶，中午晚上各一次。晚上12点前入睡，早起10分钟。

苏克照这样做了，并且一直健康地活着。

如果一个人总是将生活中的不愉快放在心里，并一直耿耿于怀，那么他的心灵就会反过来折磨自己，让自己身心俱疲。所以，永远不要让自己的心灵被世事纷扰缠裹，要获得真正的快乐需要让心灵绝对自由。

心灵真正自由的标准，是一种“外化内不化”的生活态度。外化，也就是自己外在的表达，比如气质、谈吐、学识、修养等；内不化，就是不委屈、不欺骗自己的心灵去做自己原本不应该或者不愿意做的事情。如果你真的能做到“外化内不化”，你的心灵也就有了可以繁衍快乐的土壤。

那么，就请在繁忙的时候给心灵一点养分，给心灵一份淡定，为自己的心灵培植一棵自由之苗吧。为了更快乐地生活，请让心灵自由吧！闲暇时，一盏清茶，一曲幽歌，香气袅绕，乐音荡漾，整个心灵就得到了舒缓。

俗话说，人生苦短，你又为何不给自己的心灵松松绑，不让自己的身心轻松愉悦呢？生命的美丽在于享受收获，享受阳光，享受亲情，享受生活。把我们心中的那盏明灯点亮吧，因为它会照亮

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们心底的每一个角落，这样我们就能做阳光的自己，尽情享受健康快乐的每一天。



爱惜血肉之躯，不要让身心过于劳累



很多没有成功的人年轻时的生活模式几乎一样，他们一味地放纵自己，丝毫没有时间概念；他们总是懒洋洋的，只凭本能和感觉生活。他们想做什么就做什么，过得随心所欲，浑浑噩噩，肆意挥霍大把大把的时间。他们根本没有意识到：要给自己留一点时间，与自己的心灵对话，看清自己，认识自我，扩大自我的生存空间，重塑自己的生命力。

⊙ ⊙ ⊙

18世纪法国最杰出的启蒙思想家卢梭曾告诫世人："我在世间就这样孑然一身。没有兄弟，没有邻居，没有朋友，没有社交圈子。我跟人们之间的一切联系都被粗暴地斩断了。我脱离了一切，我自己又成了怎样一个人了呢？这就有待于我去探索了。要进行这样的探索，我就不得不对自己的处境先做一番回顾：我必须通过这番思索，才能重新认识自己。"

卢梭是多么珍惜与自己的心灵对话的机会啊！因为他亲身体验到了这样做对人生的重要性。他之所以成为"前无古人，后无来者"的伟大启蒙思想家，正是由于他学会了如何与自己的心灵对话。有许多伟大的宗教领袖经常选择远离人群，留给自己一定的时间和空间，与自己的心灵对话。一段时间之后，他们会把与自己的心灵对话后所得到的各种启示与众人分享。正是由于他们深刻而持久地与自己的心灵交流，他们才能无限扩展自己的生存空间，才能进入更高的精神境界，从而成为人类精神的伟大领袖。

你也许会说，他们都是些伟人，他们需要大彻大悟，而我们只是常人，不需要与自己的心灵对话。如果你有这种想法那就是大错特错，生活中的每一个有健全的思维和情感的人，都应该与自己的心灵对话。

闻名于世的美国成人教育家戴尔·卡耐基，他潜心研究心理学知识，对人类的心理特征进行深入的探索和分析，他把演讲、推销、励志、智力开发融为一体，从而开创和发展了一种独特的成人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

教育方式。国际卡耐基成人教育机构及其分支机构多达一千七百余个，可以说是遍布全世界。接受这种教育的，不仅有名星巨贾和各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了几代人。卡耐基曾意味深长地说："我的成功秘诀其实很简单，我经常留一些时间与自己的心灵对话。不过，我留的时间要比别人多许多。永远要记住，你的心灵就是你一生的宝藏，你要不断地挖掘它。如果你忽视了自己的心灵，这世上，还有什么不可以忽视呢？"

卡耐基成人教育有一个重要的核心，就是让人珍视自己的心灵。他所著的《积极的人生》《人性的优点》《快乐的人生》都从不同角度反复强调了这一点。

戴尔·卡耐基于1888年11月24日出生于美国密苏里州一个贫穷的农家。他的父亲是个勤勉而悲观的人，他的母亲则是一个快乐的人。卡耐基的童年跟普通的男孩子没有两样，每天帮助家里做些杂事，有时还要到地里捡草莓，割野草。要说卡耐基的童年有什么不同，那就是他受到的最大影响来自他的母亲。母亲一直鼓励他读书，希望他有所作为。但是，由于家境贫寒，年轻的卡耐基不得不为受教育而付出更多的努力。卡耐基在密苏里州华伦斯堡州立师范学院读书时，他是全校中极少数不住在市镇的学生之一。在家里，他要帮助父母干杂事；在学校，他上课，做作业，还参加学校的各项活动。就在这种紧张的学习和生活中，卡耐基每天都会在忙碌的生活中硬挤出一点时间，与自己的心灵对话。他把此段时间称为"马上时间"。因为他交不起学校的生活费，只能住在家里，每天骑马去上学。卡耐基后来回忆起他的那一段马上时间时，不无感慨地说："在当时那种忙碌的生活中，如果我没有那些马上时间与自己的心灵进行对话，我会被繁重的生活压垮。我忘不了一个人骑马走在上学的路上，脑中想着与自我有关的事情，正是有了那段一生难忘的马上时间，我才成了现在的卡耐基。"

戴尔·卡耐基一直强调这样一种观点：一个人事业上的成功，只有15%是由于他的专业技术，另外的85%要靠自己的心灵、人际关系、处世技巧。

与自己的心灵对话，不仅是简单的自我回归，要深刻地理解并学会这一本领，从而扩大心灵生存的空间。当你心灵的生存空间扩大，你会惊讶地发现，这就是真正的自我，一个全新的自我。请相信：心有多大，舞台就有多宽。一个全新的你会带给自己一个全新的未来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Part06

每天读点儿幸福禅

在寻找幸福的道路上，应该多一些禅悟，在禅悟之后你就会懂得：当你学会放下的时候，就会因为减负而获得轻松；当你懂得满足的时候，就不会因为得不到而苦恼；当你知道大度的时候，就会因为宽容而宽心……其实，获取人生的幸福并不复杂，只要你懂得仔细去体味生活，你就会发现获取幸福的方法。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



如意只有一二，何不随遇而安



人生一世，很不容易。风风雨雨，坎坎坷坷，苦辣酸甜都可以遇到，因此，要保持一种随遇而安的平常心态。再回过头来看，为分、合、得、失而欢欣或伤感，不过是一些虚幻的景色罢了。

⊙ ⊙ ⊙

人生不如意事常有八九，不是个人力量所能控制的，而在复杂多变、不如意事常有八九的环境中，唯一能使我们安心的办法，就是让自己随遇而安。

人与人生命的长度大致相同，但宽度却大相径庭，人们常说，好死不如赖活着，其实怎么个活法，死撑着，还是幸福地活着，表面看来没什么区别，实质却大不一样。

一个艳阳高照的夏天，寺院里的一盆花被太阳晒得耷拉着脑袋。

“天哪，快浇点水吧！”小和尚喊着，接着去提了桶水来。

“别急！”老禅师说，“现在太阳太厉害了，热的花浇上冷水，非死不可，等晚一点再浇。”

傍晚，那盆花更加无精打采了，整个身体都趴在了盆上。

“不早浇……”小和尚见状，抱怨道，“一定已经干死了，怎么浇也活不了了。”

“浇吧！”老禅师指示。

水浇下去，没多久，已经打蔫儿的花渐渐站了起来，而且生机勃勃。

“天哪！”小和尚喊，“这花可真厉害，这么热的天，居然还能撑到现在。”

老禅师纠正：“这花不是死撑着，是好好活着。”

“这有什么不同呢？”小和尚低着头，十分不解。

“当然不同。”老禅师拍拍小和尚，“我问你，我今年八十多岁了，我是坐着等死，还是开开心心地好好活着呢？”

小和尚低下头沉思起来。

晚课上完了，老禅师把小和尚叫到面前问：“怎么样？想通了吗？”

“没有。”小和尚还低着头。

老禅师严肃地说：“很多人得过且过地活着，害怕自己死了，每天求神拜佛，希望得到永生，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

死后成佛，这是撑着不死；有些人非常珍惜活着的每一天，他们每天都充满希望地向前看，这是好好活着。那些人死撑着，却没好好过今生的每一天，佛祖又怎么会给他死后更好的生活？”

在生活中，不如意的事情太多，其实根本不需要像小和尚那样急躁，而是要像老禅师那样保持着随遇而安的心态。既然生活在这个世界上时都没有领悟何为真生命，那还能指望他在死后获得全新的生命吗？

这里的“好好活着”与“撑着不死”是对同一种处境的不同选择，因为“好好活着”是面对生活淡定泰然地活，而“撑着不死”是对生活充满无奈地活着，所以我们应该揣着一颗必死之心，能够直面生死才不会在逆境中瞬间崩溃。好好活着是一种积极的心态，顺应一天又一天精彩的生活，只要保持眼睛有光泽，心灵就永远不会荒芜。

一天，弘治禅师在禅院里修行悟道，一位故人前来拜访。吃饭时，故人见弘治禅师吃一道咸菜，忍不住说：“难道你不嫌这咸菜太咸吗？”

弘治禅师回答说：“咸有咸的味道！”

过了一会儿，弘治禅师吃好以后，手里端着一杯开水，故人又皱皱眉头道：“没有茶叶吗？难道每天都喝这寡淡的开水？”

弘治禅师又笑一笑说：“开水虽淡，但淡也有淡的味道。”

故人后来说：“对弘治禅师来说一切都好，脏兮兮的客栈好、破旧的席子好、破旧的手巾好、萝卜好、白菜好、咸死人的菜饭好……什么都好，什么都有味。”

“什么都好”，有也好，无也好，多也好，少也好，光荣也好，羞辱也好，不会太计较富穷得失、顺逆有无、分合别离，遇到任何事情都能接受，任何地方都能安住，处处都是净土！这就是随遇而安。

当你遇到不愉快的事情时，要学会安慰自己，开导自己，试着让自己的心平静下来。只要能做到胜不骄，败不馁，宠不喜，辱不惊，那么，你就找到了让自己内心宁静的良方。只有内心宁静了，才能看得开、看得远。

人生在世很不容易，风风雨雨，沟沟坎坎，苦辣酸甜都可能遇到，因此，要保持一种随遇而安的平常心态。这种心态并非消极，而是提示人们在不断进取中，无论是成功还是失败，无论是车水马龙还是门庭冷落，无论是辉煌夺目还是默默无闻，都要有个良好心态，笑对人生，继续拼搏。

所以说，一个人如能不管际遇如何都不较真儿，始终保持快乐的心境，那他将会比拥有万贯家产的人还有福气！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



不要让人生留有遗憾



没有把握好当初，只能让今天为相思憔悴。生命也是有保存期限的，所有想做的事应该趁早去做，不要错过了，只剩下美丽的遗憾。

⊙ ⊙ ⊙

经常会听到有人说：要是当初怎样怎样，我就不会是现在这个样子了。但是这些人仍然不吸取以前的教训，不知道珍惜眼前的人和身边的物，乐此不疲地追逐着那些遥不可及的东西。当发现身边的人和物的珍贵时，却又失去了，就又一次后悔莫及了。人们总是在失去后才能明白曾经的那个人无可替代，可是时间让我们明白，过去了的便永远都过去了。

有一个僧人到一高僧处学禅已经有好长一段时间了，但是由于个性原因，他不喜欢问禅，总是在被动地摸索，多次错过了开悟的时机。

一天，高僧见到了这个僧人，忍不住说道："自从你来此学禅，好像已有十二个秋冬了，你怎么从来不向我问禅呢？"

这个僧人连忙答道："老禅师每日都很忙，学僧实在不敢打扰。"

时光匆匆，转眼又是三年。有一次，高僧在路上又遇到了这个僧人，问道："你在悟道过程中，有什么问题吗？有的话，就提出来。"

这个僧人回答道："老禅师您这么忙，学僧不敢随便和您讲话！"

又是一年过去了，这个僧人经过高僧的禅房外面，高僧又对他说道："你过来，今天我有空，请到我的禅室来谈谈禅道吧。"

僧人连忙毕恭毕敬地说："您那么忙，我怎敢随便耽误您的时间呢？"

高僧知道对这个僧人不采取主动的方式不行，所以又一次遇到他的时候，高僧明白地对这个僧人说："学道坐禅，要不断参究，你为何老是不来问我呢？"

这个僧人仍然应道："老禅师您很忙，学僧不便打扰！"

高僧当下大声喝道："忙！忙！我究竟是为谁在忙呢？除了别人，我也可以为你忙呀！"

高僧的这句话，直击这个僧人的内心，他立刻有所悟。这个僧人因为顾虑高僧太忙而不肯问禅，结果错过了很多开悟的机会，还好，高僧一次又一次不厌其烦地点化，终于让他有所悟。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活中，很多东西一旦错过了，就将永远失去。情感更是这样。人们在拥有一份情感时，总是习以为常，视之为理所当然，以为它永远不会离自己远去，久而久之，习惯了享受，习惯了接纳，却忘记了珍惜。

仓央嘉措这样说道："宝贝在手里的时候，不拿它当宝贝看；宝贝丢了的时候，却又急得心气上涌。"

很多时候，人就是这样，往往看不到自己拥有的，当失去的时候却"又急得心气上涌"。想一想，这是多么可悲。为什么拥有的时候不知道珍惜呢？可以说，人们往往因为错过而失去爱情，受着无谓的折磨。

你或许正在爱别人，或许有人正在爱你，告诉你，这都是财富。我们一定要懂得好好珍惜，不管以后聚也好，散也好，这个过程我们应该学会好好享受。不要等到我们醒悟时才发现那些爱我们的人早已远去，只给我们留下一颗曾经温暖的心和那些略带伤感的回忆。有些事错过了可以重来，有些人错过了就永远不在。珍惜眼前人，不要等到后悔再说对不起。

Life Philosophy

珍惜现在就是最大的幸福



人生的快乐不是挂念过去，也不是憧憬未来，而是活在此刻，享受当下。活在当下就是幸福。

我常常会对自己说：明天我就开始运动，保持一个好的身材和健康的身体；下周我要找个时间出去散散心，摆脱现在的消沉状态；退休后，我要学习书法，去爬山，弥补我现在没有时间去做的遗憾……

你们也是这样吗？总把希望放在明天，对未来有若干计划，而不是今天就开始。如果是这样，我们都属于不明白生活真谛的人。

在浩瀚的海洋里，有一条快乐的金枪鱼，它每天自由自在地在海里游来游去，没事时就和同伴们说它所经历的故事。累了困了，它就躲在水草里或石缝中休息，自由快乐是它的生活原则。有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一天，一条红金鱼对它说：“你知道有一个叫大海的地方吗？”金枪鱼摇了摇头，红金鱼接着说：“听说，大海在很远很远的地方，那里比我们这儿大多了，好玩的东西也非常多。只有去过大海的鱼，才能称得上是真正的鱼，你这么会游泳为何不去大海看看？”

“真的吗？”金枪鱼吃惊地问。

红金鱼说：“是的。你去找找吧。”

于是，这条快乐的金枪鱼开始去寻找大海，它游啊游啊，每天疲惫得要死，并没有看到它要找的大海。有一天，金枪鱼累极了，看到一条正在悠闲漫游的鱼，就问它：“你知道大海在哪里吗？”那条鱼一听就笑了，说：

“你现在就在大海里了呀！”

不光是这条金枪鱼，很多人也一样，都无法关注现在，他们心有杂念，浮躁不安，总是为了未知的未来而心神不宁。

人生的快乐不是挂念过去，也不是憧憬未来，而是活在此刻，享受此刻。从某种意义上说，无论是过去还是未来，都是由当下决定的，只有抓住了现在，人生才会有快乐的过去和顺畅的未来。快乐其实很简单，肚子饿得不行的时候，有一碗热腾腾的面条放在你面前就是快乐；累得半死的时候，躺在软软的床上就是快乐。只要我们细心地去感受，敏锐地去观察，就会发现，原来，快乐早就在我们的身边！

Life Philosophy

幸福就在这一刻



专注、认真地活着，是一个人生命力的自然展现。如果老是想着自己以后会成为什么人，变成什么样，你就会惶惶而不乐。



如果你的生命只剩下一天，那么你现在会做什么？与亲人团聚，还是猛吃一顿大餐，或是一整天都以泪洗面？退一步讲，假设你的生命只有一天，你还有哪些想做的事没做完？你有没有留下遗憾？你有过真正的快乐吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

仔细回想一下你这一生又是如何过的。年轻的时候，你为了挤进一流的大学而挑灯夜读；毕业后为了一份好工作而疲于奔命；工作稳定后，你迫不及待地结婚、生子；然后，你又开始期盼孩子赶快长大成人；孩子长大了，你又想着赶快退休；你真的退休了，觉得可以停下来喘口气了，可以做一些自己想做的事了，可你却发现，你已经老得连路都走不动了，生命就要这样结束了。

其实，这不就是很多人一生的写照吗？他们奔波劳碌，时时刻刻为生命担忧，为生存奔波，为将来准备，有些人为过去伤感，有些人为未来准备，他们都忘了现在，时间一分一秒地溜走后，才恍然大悟时不我待。

一天，云门法易禅师肩担《大智度论》从蜀地而来。半路上，他看见一位老汉在卖点心，于是放下担子来买点心。

老汉指着担子问："这些是什么书？"

法易禅师回答："《大智度论》。"

老汉又问："是讲什么经的？"

法易禅师答道："讲的是心经。"

老汉听完后，说："我有一个问题，你要是能答得上来，我就把点心送给你。但是如果答不上来，那就请你别处去买吧。过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。不知禅师点哪个心？"

法易禅师无法应答。

这个故事是说，过去的早已过去，现在的当你说出时也已成为过去，未来则遥不可及，那么，哪一个心是真实的心呢？

有一个少年，就是不懂得这个道理，总是幻想未来而忽略当下的存在。有一天，少年又在想："我要在20岁找个漂亮的女朋友，30岁成家立业，40岁成为亿万富翁！"正在这个时候，一位神仙出现在他眼前，给了他一只表，说："当你想要时间变快的时候只要拨动这只表，就可以如愿以偿了！"

少年高兴极了，他想快点到20岁，于是他就把表向前拨动了一格，一个漂亮的女孩突然出现，并成了他的女朋友。少年想："如果现在能结婚就更好了。"于是他又转动了表，婚礼上，他与漂亮的女孩并肩而坐，悠扬的音乐和醉人的美酒都出现了。

少年又想："现在如果就洞房花烛夜多好呀！"于是他再一次转动了表，屋子里只剩了他们两个人。他心中的愿望无穷无尽，于是不停地拨动着表，得到了宽敞的房子、大把的钞票、吵闹的孩子……

时间飞快地过去了，他的梦想都实现了，生命也很快地走到了尽头。弥留之际，他开始后悔自己以前没有认真享受生活，从不珍惜当下，转眼生命已经到了尽头。如果可以重新来过，他一定会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

认真地过好每一天，可是后悔已经来不及了，因为那个神仙告诉他，那块表只能向前转，不能向后调。他躺在床上后悔莫及，痛哭流涕。

突然间，他醒了。原来只是一场梦，少年欣喜地发现自己又可以享受生活中的鸟语花香、蓝天白云了，这是多么可爱的一切呀！

一场梦让少年懂得了“当下”的意义。活在当下，就是全心全意地投入现在的生活，这样才不会让过去扰乱精神，阻挡前进的步伐，更不会被未来强拉着盲目地狂奔。

智者说活在当下，你不禁会问，到底何谓当下？当下是指：你身边的人，你正在做的事，你所待的地方。而活在当下就是要你关注周围的这些人、事、物，全身心地投入到你所做的事中，善待周围的人，以欣赏的眼光关注你周围的万事万物。

Life Philosophy

不要让幸福和你擦肩而过



我们往往因为害怕失败而不敢尝试，因为害怕被拒绝而不敢跟他人接触，所以我们错过了很多机会。不想让幸福擦肩而过，就行动起来，机会只给有准备的人。



人的一生会遇到很多机会，可是，并不是每一次机会你都能够把握住，只有那些把握住机会的人才会取得成功。

一天晚上，佛祖来到一个学造船的学徒面前。佛祖告诉他，他会遇到很不平凡的事情，有机会得到很多的财富，不再是学徒，而是众人景仰的富人，还有一位非常美丽的女人会成为他的妻子。

于是，剩下的日子学徒一直都在等待这些事情的实现，可是到头来什么事也没发生。学徒穷困潦倒地度过了自己的一生，最后孤独地死去。

当学徒上了西天，他又看到了佛祖，学徒很气愤地对佛祖说：“你不是说我会得到很多财富，受众人敬仰并娶到美丽的妻子吗？可我等了一辈子，却还是个学徒，你欺骗了我！”

佛祖回答他：“我没有说给你财富、众人的敬仰和美丽的妻子，我只是说要给你得到这一切的机会，可是你却没有抓住这些机会，让它们从你身边溜走了。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学徒迷惑了，他说："我不明白你的意思。"

佛祖回答道："你是否记得，你曾经有一次想到了一个很好的点子，可是你没有行动，因为你怕失败而不敢去尝试？"

学徒点点头。

佛祖继续说："见你迟迟不行动，几年后我就把这个点子给了贫穷的书生，那个书生一点儿也不害怕，大胆地去做了。后来他成了全国最有钱的人。还有一次发大洪水，很多房子都被洪水冲走了，很多人被困在小山坡上，你本来有机会划着船去帮助那些人，可是你害怕小偷会趁你不在家的时候到你家里偷东西，就没有去，是吗？"

学徒不好意思地点点头。

佛祖说："那是你播撒恩德的好机会，那可以使你得到莫大的尊敬和荣耀啊！"

佛祖继续说："还有一次你遇到一个头发乌黑的漂亮女子，当时你就被她强烈地吸引了，你从来不曾这么喜欢过一个女人，之后也没有再碰到过像她这么好的女人了。可是你想她不可能会喜欢你，更不可能会答应跟你结婚，因为害怕被拒绝，你眼睁睁地看着她从身旁走过去了。"

学徒又点点头，可是这次他流下了眼泪。

佛祖最后说："我的朋友啊！就是她！她本来应是你的妻子，你们会有好几个漂亮的小孩儿，而且跟她在一起，你的人生将会有许许多多的乐趣。"

学徒无言以对，懊恼不已。

要知道，世上没有十全十美的事。如果你一味地追求完美，做任何事，做任何决定，都要等到万事俱备，那么你一辈子什么事都干不了。你也许会抱怨，抱怨上天不公，抱怨社会太乱，抱怨别人不给你机会。当你回过头来，看看自己走过的路，留下的只有懊悔。你也许会说：当初我和他有一样的想法，如果我当时也做了就好了。要我说，就算时间可以倒流你也不会做，因为你无法下定决心，没有勇气行动，你还会认为时机不够成熟，就在你等待时机成熟的过程中，时机已经溜走了，已经永远不属于你了。

只有及时抓住机会的人，才能取得人生的成功，而在有准备的人眼中，抓住机会努力改变自己，更多的机会才会出现。

只有行动你才有成功的可能，否则你将注定失败。不管你有多聪明，能力有多强，不付出努力，也将一事无成。

行动起来吧！成功并没有你想象的那么难，因为我们举棋不定，所以才举步维艰。我们要做行动的主人，决不做思想的奴隶。因为路就在脚下，只要你勇敢地走下去，你会看到另一番天地。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



珍惜你所拥有的一切



健康是福，平安是福，活着是福。春华秋实，各有各的美丽，懂福、惜福才会有福。幸福，恰恰在我们力不从心的追求过程中从眼前悄然飘过。试着去珍惜我们所拥有的，即使不是最完美的，但仍是属于自己的幸福。

⊙ ⊙ ⊙

人世间，福报究竟有多少？这是有数的，不要以为自己家财万贯就挥霍无度，若福报享尽，仍会一无所有。一个人的财富、爱情、福寿，如同银行存款，终有一天会用尽的，要懂得节用惜福，虽是滴水，也不废弃。只有懂得惜福的人才会得到真正的幸福，油盐酱醋、虫鱼鸟兽，甚至脚下的一棵小草都是有价值的。

古代有一对父子都是朝中的大臣，位高权重，常常以权谋私，残害忠良。他们利用自己的职务之便贪赃枉法，几乎富可敌国。在生活上，他们也是极其奢靡和浪费，家中用人和门客不计其数。每天他们家里都要浪费掉大量的粮食。

在他们家附近有一座寺庙，寺庙里的和尚每天都从高官家厨房外的阴沟里捞白米，然后洗净晒干，并储存起来。日子久了，他们从阴沟里捞出的白米竟然堆得满满一屋子了。

后来，父子俩的罪行败露，高官被罢了职，儿子也被杀了头，万贯家财都被收归国库。父亲从此穷困潦倒，无依无靠。由于他坏事做得太多，没有人同情他，甚至都不肯施舍一点点食物给他。

后来，寺庙里的方丈慈悲为怀，收留了他。他长期在庙里吃喝，觉得很是难为情。于是他对方丈惭愧地说：“以前我做官时，没有积一点点功德，现在却在这里白吃白喝，实在惭愧。”

方丈笑着说：“你不用惭愧，你吃的是你自己的，请跟我来。”

方丈领着他来到堆满大米的屋子，对他说：“这里的大米都是以前从你家阴沟里流出来的，我们把它淘洗干净并晒干后，储存在这里，这些够你吃上七八年了。”

父亲听了，低头不语。

所谓惜福，就是要珍惜手中的福气和身边的一点一滴，爱护你现在拥有的一切，包括你的生命。在现实生活中，我们很少去想自己已有的东西，而是常常竭尽全力去寻求得不到的东西，眼睛望向彼岸，好像那里才有幸福和快乐。这样又怎么会幸福呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

停下脚步等快乐来敲门



上天赐予我们这多姿多彩、美丽可爱的世界，是让我们尽情地享受这些美好，而不是征服它们。停下你匆忙的脚步，你会发现你听到的、看到的、闻到的，甚至每个细胞感受到的都是幸福与快乐。

日休禅师曾经说：“人生只有三天，活在昨天的人迷惑，活在明天的人等待，只有活在今天最踏实。今天，你别走得太快，否则，将会错过一路的好风景！”

乌龟的寿命长，是因为乌龟走得慢。是啊，“慢”可以减少生命消耗，所以，生命需要放慢节奏。其实，一切都应该减慢节奏，和乌龟一样，佛家讲究以慢节奏求长发展。学会节能，学会放慢脚步，生命之光就能常亮不灭，人就会活得轻松自在。

一只小松鼠在田野里奔跑。麻雀对它说：“小松鼠呀小松鼠，你为啥跑得那么急？歇歇腿吧。”

“我不能停，我要看看这条路的那一头是个什么模样。”小松鼠回答后继续奔跑。一会儿，它遇到一只乌龟，乌龟问它：“你为什么跑得这么急？晒晒太阳吧。”

小松鼠回答：“不行，我急着去路的尽头，看看那里是什么模样。”

一路上，小松鼠都没有停下过，一心想以最快的速度冲到终点。

直到有一天，它撞到了路尽头的一棵大树上，才停了下来。

“原来路的尽头就是这棵树！”小松鼠叹道。而更让它感到懊丧的是，它发现自己已经老迈，它不由得感叹道：“早知道这样，我何不好好享受一下沿途的风景，那该多快乐啊！”

忙忙碌碌的生活，可以让你获得更多的物质上的成就，可以让你更快地到达目标，同时，它也带你更早走到终点。反之，放慢生活的步调，你会发现周围的风景原来如此美丽，身边的人原来这么可爱。有一位西方哲学家说：“单凭思想而不劳动，当然不能生活，但一生像机器一样不停地运转，那更加没有意义！”所以，放慢脚步品味生活，我们可以非常幸福！

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



对生活不满是不开心的根源



抱怨只会让人越来越痛苦，越来越颓废，人们在抱怨的同时，既失去了做人的快乐，又迷失了人生的方向。

⊙ ⊙ ⊙

“抱怨”存在于我们生活中的每一个角落：男人抱怨自己的工资太少，女人抱怨自己的容颜不够娇嫩，小孩抱怨老师布置的作业太多，老人抱怨自己的孩子没有别人家的孩子孝顺……似乎人人都对自己的生活不满意，每个人都希望自己拥有的能够更完美一些。抱怨就像是在一片青翠的稻田里冒出来的高高的杂草一样，与周围环境是那样不和谐，给我们的生活带来了无尽的烦恼。

菩萨经过多次轮回，受尽人间的各种苦难，终于修成正果。他想知道芸芸众生是如看待自己的生命的，一天他来到人间询问众生，如果让他们重新选择，会选择什么样的生命来修行？

众生的回答让菩萨很吃惊。

猫说：“假如让我再投胎，我想做鼠。想想今世很伤心，我偷吃主人的鱼，主人会把我打个半死。可老鼠呢，可以在厨房里大吃大喝，主人对它也没有办法。”

鼠说：“假如让我再投胎，我想做猫。猫从生到死都由主人养着，很自在。”

猪说：“假如让我再投胎，我想做牛。牛的生活虽然苦点儿，但很容易获得好名誉。哪像我们是傻瓜、懒蛋的代名词，骂人也都要说‘蠢猪’。”

牛说：“假如让我再投胎，我想做猪。我吃的是草挤出的是奶，干的是力气活，可有谁给我发过奖？你看猪多幸福，吃罢睡，睡罢吃，生活赛过神仙。”

鹰说：“假如让我再投胎，我想做鸡，食有米，住有房，主人还时时保护它。我们呢，一年四季在外风吹雨淋，活得很累呀！”

鸡说：“假如让我再投胎，我想做鹰，你看它们多自由。而我们要生蛋、报晓，每天还怕被捉被宰，内心不安。”

最有意思的是人的答卷。

男人这样写道：“假如让我自己选择，我就做女人，可以撒娇，可以成为皇后，可以成为公主，可以做专职太太……最重要的是可以掌控男人，让男人拜倒在石榴裙下。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

女人写道："假如让我再投胎，一定要做个男人，可以霸道，可以袒胸露背，可以叱咤疆场，可以花天酒地，可以是父亲……最重要的是可以驱使女人。"

菩萨看完，重重地叹了一口气："心中有抱怨的人，不仅不会有快乐的今生，更不会有幸福的来世。"

菩萨的话一语中的。生活不正是如此吗？有多少充满抱怨的家庭能够幸福？有多少抱怨的人能够活得快乐？如果一味抱怨外在的环境，对身边的一切都不满的话，那么你只能生活在痛苦之中。家庭生活中一味地抱怨，只会让爱人的心离你越来越远；工作中一味地抱怨，只会让领导越来越轻视你，忽视你的存在；和朋友相处一味地抱怨，会使朋友不堪你的牢骚，选择离你而去。所以我们不能生活在抱怨之中，在不顺心的时候，我们可以长叹一口气，但更应该着手用行动来改变环境，只有当你的辛勤付出换来别人的真心相待或者是工作上的丰厚回报时，你才能真正收获人生的快乐。

Life Philosophy

自私是快乐的极大阻碍



利己也利他，做到双赢才能把事情做成功。分享能让我们的胸怀变得更加宽广，让我们的生活也更加精彩。这是自私者永远也体会不到的快乐。赶快告别自私吧！快乐会回到我们身边。

⊙ ⊙ ⊙

自私是一种天性，我们从出生开始就过着自私的生活，不信你看看婴儿，当有人想和他一起玩玩具时，他会把所有的玩具揽在怀里，即使他自己不玩了，也不愿意与别人分享。渐渐大了，他开始明白：只有分享才有伙伴，只有分享自己的东西才可以分享到别人的东西，只有分享才会有快乐。

生活是很简单的，但是，由于人的自私，生活变得很复杂。自私使我们有了自己的孤独，也增加了别人的痛苦，而自己还不知道是怎么回事，还会很无辜地问别人："你们为什么总躲我呢？"这种人在生活中从不顾及他人的感受，只图自己高兴，甚至根本无法意识到自己伤害了他人。这种人是可耻的，他们不懂别人的感受，不理解别人的心，他们只会为满足自己的欲望而不管不顾，一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

味地去拿别人的痛苦换取自己的幸福！

自私是天性，它潜藏在每个人的内心深处，在我们的成长过程中，我们要不断地克服自私这一毛病，渐渐地使自己变得不那么自私自利，但是，有些人不但不克服反而让自私变本加厉。眼中除了自己，再也容不下其他人。

自私的人总是认为自己最重要，只有自己的东西才是来之不易的，所以他们对自己和自己所拥有的东西格外珍惜。他们不愿意同别人分享一点点，不管是痛苦还是快乐。这种唯我独尊的生活会给他带来他想要的一切吗？这样的人快乐吗？

古时候有一位富人，他拥有的财富很多，可是他特别自私，好东西全留着自己用，对自己的妻子、儿女很苛刻，对别人就更是吝啬。因此，别人给他起了个绰号叫“铁公鸡”。他从来不向别人吐露他的心事，不管是苦还是乐都一个人独自感受着。时间久了，大家都不愿和他交往，并且慢慢疏远了他。随着年龄增长，他开始觉得自己很孤独、很不快乐。他想得到亲人的关心，朋友的亲近，却发现别人都不愿靠近他，甚至躲着他。

一个大雪纷飞的夜晚，当他的家人都在谈笑风生的时候，他独自在外徘徊，他来到悬崖边想一死了之，却被一个云游的和尚拦了下来，和尚问他为何想不开，是子女不孝，还是无依无靠，他说不是，和尚又问了他许多问题，可他一直都在摇头。

最后，他忍不住哭了，并把大家对他的态度告诉了和尚，和尚在倾听的过程中找到了原因。于是，和尚问：“你现在的心情如何？”富人停止了抽泣，说：“心情好像舒畅了一些。”和尚接着说：“你的心情好了一点儿，是因为你让我分享了你的苦恼，既然和我分享能让你快乐，那为什么不和你的亲人分享呢？如果你愿意分享你的快乐、你的财富，还有你的烦恼，你就会找回你的快乐。你的不快乐和别人不喜欢你，都是因为你把一切都看得太严、太紧，你太自私，不愿让别人与你分享。所以，你就把自己抛向了一个死角，由于你的自私，你的世界越来越小，你感到窒息。你要想不再孤独，就必须告别自私，学会分享。”

听完这番话，富人若有所思，他谢过和尚回家了。从那以后，他不再吝啬。渐渐地，大家开始接受他，他的世界也变得宽广起来，充满了欢声笑语。

自私的人一旦面临自己的利益与别人冲突时，会通过各种方式来满足自己的利益，甚至不管别人的损失。此外，自私的人在进行自私行为的时侯，即使察觉到了自己的行为可能会损害别人的利益，仍然会为守住自己的利益不择手段。这些人也许会得到一时的满足，但最终的结果并非是他们想要的。人生有太多的东西需要分享，只有分享才能获得更多，只有分享才会有快乐。自私的人很难与别人建立一种亲密的关系，这样一颗自私的心只会把他们领进失败者的队伍中。特别是在当今社会，没有合作很难成就一番事业，更谈不上有较大的成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



爱一定要学会分担



人世间的每一个人，不管你有多少财富，也不管你有多大能力，都有需要他人帮助的时候。很多时候，人与人在一起不光需要享受，还需要分担，这是人与人相处最大的意义。亲情也好，爱情也罢，唯有分担才有真爱。

当你爱一个人的时候，应该懂得本着什么样的心去爱，用什么样的行动去爱。如果说按对方所需付出是真爱的行为，那么有一颗悲心就是真爱的心态。悲，在佛法中的意思是指帮助别人止息痛苦、减轻忧伤，是带有深刻关怀的。那么，如何将悲化作爱的行动呢？也就是说，在生活中，我们拿什么去止息和转化别人的痛苦，减轻别人的忧伤呢？告诉你，最直接有效的办法就是分担。道理很简单，别人肩负100斤的重担，你为他分担50斤，别人的担子就会轻很多。别人就会因为你的分担而减轻重压带来的痛苦。

从前有个商人要远行，他带了一匹马和一头驴，在路上他让驴驮着所有的东西。驴太累了，于是对马说：“请帮帮我吧，为我分担一点儿身上的东西吧，要不然我会没命的。”马装作没听见，什么都没说。没多久驴被累死了。商人只好剥下驴皮，卖了驴肉，然后将所有的货物连同驴皮都放在了马背上。马后悔极了，哭着说：“假如当时我愿意为我的朋友分担一些货物，那我现在就不会这么累了。”

没有分担的世界是苦的，没有分担的世界是冷的，没有分担的世界更是悲惨的。真爱的世界哪能是这样的呢？想想看，当爱人、朋友不堪重负的时候，而你却袖手旁观，爱又在哪里呢？分担重担，分担忧伤，分担苦楚，这样才是真爱。

北方有个小村庄，村里住着两户人家，一家夫妇俩都很健康，而另一家，男人双目失明，女人下肢瘫痪。很多人都以为，夫妇俩都很健康的那一家一定过得幸福快乐，残疾的那一家肯定过得穷苦艰难。但事实恰恰相反，身体健康的夫妻总是吵架，家庭气氛非常紧张。而残疾的那家人一天到晚都开开心心的，脸上洋溢着幸福。身体健康的那家人很纳闷，于是就去问残疾的那家人：“为什么我们什么都有了却不快乐，而你们家过得这么艰难却能过得这么开心呢？”身体瘫痪的妻子说：“我为什么不高兴呢？我不能走路，但我的丈夫愿意做我的双腿，让我跟其他人一样看到这美丽的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

世界。”双目失明的丈夫说：“我虽然看不到东西，但是我的妻子愿意做我的双眼，让我知道这个世界色彩斑斓。”

身体健康的夫妻终于明白了，他们一直都在按照自己的想法生活，从来没有考虑过对方的感受。所以，他们总是相互埋怨，不断争吵。其实，在他们健康的外表下，隐藏着我们看不到的缺陷。

当你知道你所爱的人痛苦的时候，你只要坐到他旁边，看着他，听他讲述自己的心事，感受他的苦楚，你就能与他有心灵的沟通，这样，就可以给他带来些许安慰。在一行禅师看来，真爱中的分担形式是多样的。佛说：“一慈悲的话、行动或念头，就可以减缓另一个人的痛苦，带给他喜悦。言语可以带来安慰和自信，摧毁疑虑，帮助他人避免犯错，或是打开解脱的大门。”

分担是真爱的助手，是慈悲的体现。拿什么爱你的父母、你的子女、你的朋友？很简单，为他们分担就可以了。人生的路很长，也很艰难，只要我们学会分担，就可以走得更远。



你会计算你的幸福吗



很多人都想方设法得到幸福，其实幸福就在我们身边，就在我们的日常生活中，关键在于我们是否感知到了它的存在，是否懂得如何去计算它，是否满足于当下的生活。

很多时候我们之所以觉得自己不幸福，就是因为我们并不懂得该如何去计算幸福。

在一个小镇上有一家日用百货商店，店老板是一位五十多岁的老头，他干这一行将近三十年了。由于他人缘好，待人热情，小镇上的人都喜欢光顾他的商店，因此生意一直很兴隆。他没念过几年书，对会计业务根本不在行，尽管店面比以前大多了，也雇用了几个人帮忙，仍旧不习惯用账簿记录来往的账目。他把支票放在一个棕色的大信封内，把钞票放在空烟盒里，而到期的账单却都被他插在了票夹子上。

一天，当会计师的儿子来探望他，看到眼前的状况，紧皱着眉头说：“爸爸，你平时是怎么记账的？像现在这样经营下去肯定会赔钱的，你根本无法核算成本和利润。让我替你设计一套现代化

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的收支系统吧。”老头微笑着摇头，说：“不必了，孩子，别以为这样我就心里没数了。”儿子显得很意外，问：“那你平时是怎么计算利润和成本的呢？”

老头故作神秘地笑笑，说：“我小时候生活在农村，我爸爸是一个地地道道的农民，他一无所有，去世时只留给我一条工装裤和一双鞋。我十六岁离开了那里，来到了这个小镇上，通过自己的辛勤工作，终于攒够钱，开了这家百货商店。后来遇到了你母亲，这让我觉得自己很幸运，我们很快就结了婚，并有了三个孩子。现在你们都大学毕业了，也有了自己的工作，你哥哥当了律师，你姐姐当了编辑，你也当上了会计师。我和你母亲住在一所挺不错的房子里，还有两部汽车。我是这家百货商店的老板，不欠人家一分钱……”老头停顿了一下，继续说：“我计算利润的方法很简单，就是把这一切都加起来，然后扣除那条工装裤和那双鞋。”儿子似乎明白了些什么，久久无语。

幸福就在这里，幸福就在此时此刻，关键是看你会不会发现它。人之所以不快乐，很多时候不是缺乏快乐，而是不懂得享受属于自己的幸福。

Life Philosophy

再苦也要笑，笑是走向快乐的门



俗语说得好：“幸福的心灵就像良药一样易使病人康复。”而微笑就是幸福的心灵最直接的表达。保持一份乐观，保持一丝微笑，你就会获得幸福。

⊙ ⊙ ⊙

俗话说：“笑一笑，十年少。”意思就是让我们对生活充满激情，尽情享受每一天。笑能开启让我们走向幸福生活的百福之门。

一位商人愁眉苦脸地来到佛祖面前，向佛祖诉说自己的苦楚：“佛祖呀，我工作勤勤恳恳，吃苦耐劳，可是，我的生意怎么也做不大；我从不克扣工人的工资，可我的员工还是对我充满抱怨，甚至对我没有好脸色；我对家人关心备至，可妻子经常和我吵闹，子女也不爱搭理我。我感受不到生活的一点点快乐。”

听了这位商人的话，佛祖也学着商人的腔调，眉头紧锁，一脸木然地反问这位商人：“是啊，为什么呢？”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

商人一脸痛苦状地说："佛祖，都这时候了，你就别再捉弄我了。"

佛祖两眼圆睁，一脸铁青，很严肃地说："我捉弄你了吗？"

商人慌忙回答："你还说没有，哪有人的表情像你这么难看，都拧巴成什么样子了，还说没有捉弄我啊？"

佛祖大笑起来，然后递给商人一面镜子说："我是在学你啊！你还是自己看看吧。"

商人对镜一照，原来佛祖刚才的表情和自己现在的表情一模一样。

"唉，我也不想这样啊，我一天到晚忙生意，哪有好心情，哪会有好脸色呢？"商人叹道。

佛祖笑道："生活中人与人之间的相处就好像你和镜子中的你，你对着镜子笑，镜子中的人也会对着你笑。你愁眉苦脸地对着镜子，镜子中的人也一样会对你愁眉苦脸。"

商人若有所悟，佛祖接着说："试着用笑脸面对你的工人、朋友、家人，相信你会收到意想不到的效果。"

听了佛祖的话，商人回到公司以后，无论遇到什么不开心的事，总是保持微笑。

工人看到商人的笑脸，心情也跟着好起来了，工作也更有干劲了；妻子看到丈夫那么高兴，自己也变得更加温柔了；孩子看到爸爸那么开心，也愿意扑在爸爸的怀里撒娇了……

没过多久，商人发现一切都变了：工人变得主动地干活，一点儿也不让自己费神了；妻子变得温柔体贴，也不再和自己吵闹了；孩子变得更懂事，懂得孝顺自己了。就连自己的生意也越来越好了。

商人发现，原来幸福那么简单：只要保持一份乐观，幸福就会随之而来。

生活在紧张、快节奏的信息时代，人们比以往任何时候都更需要微笑。如果你遭遇了困难，你不妨学会不顾一切地去拥抱生活、寻求快乐，你就能从痛苦中得到解脱。如果你觉得不幸福，你不妨变得乐观一些，这样你就能理解和享受生活。

虽然环境的好坏决定了我们心情的好坏，但是，我们完全可以靠自己的力量优化我们的环境，从而让自己快乐起来。当你面对世界微笑的时候，你会发现，你会将快乐传染给很多人，整个世界都充满快乐，你会沉浸在快乐的海洋中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

别洒落那滴幸福的“甘露”



当我们用一种欣赏的眼光来看待自己的生活时，幸福就会如甘露一样流转在我们的心里。

幸福是人人都向往的一种生活状态，可究竟什么样的生活才算是幸福的呢？有人觉得住豪宅、开名车、吃大餐就是幸福，也有人觉得让别人鞍前马后地围着自己转就是幸福，还有人觉得穿锦衣貂裘、一掷千金才是幸福……

可是在现实生活中，许多人尽管就是这样生活的，却并不觉得自己幸福。豪宅住久了，寂寞空虚便乘虚而入；大鱼大肉吃多了，胆固醇跟着升高，最后进了医院，才知道还是五谷杂粮养人；被别人众星捧月般围绕着，却找不到一个能说知心话的人……

那么，幸福的秘密到底在哪里，我们如何才能让自己幸福？

小天使出生后，第二天就来到上帝居住的城堡里，寻找得到幸福的秘密。

上帝得知他此次前来的目的之后，就对他说：“现在我还没有时间向你讲解幸福的秘密，你可以自己在我的城堡里好好转一转，或许会有发现，不过两个小时之后你要再来这里找我。”上帝说着，递给小天使一把汤勺，并在里面滴了一滴甘露，又叮嘱小天使说：“走路时你要把汤勺拿好了，不可将甘露洒落。”

小天使告别了上帝，便开始沿着城堡的台阶上上下下。他小心翼翼地走着，眼睛一刻不停地盯着拿在手里的汤勺，生怕洒落了甘露。两小时之后，他身心俱疲地回到了上帝面前，甘露完好地躺在汤勺里。

“你找到幸福的秘密了吗？”上帝问道。

小天使摇摇头。

“你见到我餐厅里那块美丽的波斯地毯了吗？那座历经30年才建造好的大花园，你是不是觉得它十分美丽？你注意到我图书馆里那些美丽的羊皮卷了吗？”上帝继续询问道。

小天使惭愧地低下了头，说自己只注意上帝交给的那把汤勺和那滴甘露了，其他的什么也没有注意到。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“那你就再用两小时回去见识一番我的那些珍奇之物吧。”上帝说道。

这次小天使感觉轻松多了，他拿起汤勺，开心地漫步在城堡里。这次他不光看到了美丽的波斯地毯和羊皮卷，还看到了天花板上的美丽雕饰，看到了墙壁上精美的艺术品，看到了大花园里美妙的山石和花木……一切的一切都让小天使感觉到惊喜，都有些流连忘返了。

再次回到上帝面前时，小天使兴致勃勃地讲述了自己所看到的一切。他问上帝，这就是幸福的秘密吗？

上帝笑而不答，问他：“你看看我交给你的那滴甘露还在吗？”

小天使低下头一看，才发现那滴甘露不知什么时候已经不在汤勺里了。

“这就是我要你明白的，”上帝和蔼地对小天使说，“幸福的秘密在于欣赏所有的美，但是永远不要忘记了自己已经拥有的那滴甘露。”

幸福的秘密原来这么简单，就是守着自己拥有的那滴“甘露”，守着内心的那份平和宁静，徜徉于大千世界之中，却并不被那些五光十色的诱惑吸引，只是以一种欣赏者的心情去面对。我们为什么很多时候会觉得别人比自己幸福，就是因为我们总是在用欣赏的眼光看别人，而用参与者的身份对自己。

Life Philosophy

春有百花秋有月：日日是好日



回归本真，感受真我，因四季的变换而欣喜，为日月的交替而感动，世界带给了我们太多的美好。敞开心扉，何日不是好日呢？



在海边一个小渔村的码头上，一个富人发现一个渔夫的小船上有好几条贵重的大黄鳍鲔鱼，富人对这个渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，并且问要多长时间才能抓这么多？渔夫说：“不一会儿工夫就抓到了。”

富人再问：“那你为什么不再多抓一会儿，这样你就能卖更多的钱？”

渔夫很不以为然：“这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

富人又问："那么你一天剩下来的时间都在干什么，是不是会很无聊？"

渔夫很惊讶："不会啊，我呀，每天都会睡到自然醒，然后出海抓几条鱼，回来就跟孩子们玩耍，中午就跟老婆睡个午觉，到了晚上就到村子里喝点小酒，跟朋友们玩玩吉他，唱唱歌，跳跳舞，怎么会无聊呢？我的日子过得充实又忙碌！"

可是，富人却不以为然，并给这个渔夫出了一个主意说："我是美国哈佛商学院的MBA（工商管理硕士），我想我可以帮你的忙！你每天应该多花一些时间去抓鱼，这样你就会有更多的收入了，而到时候你就会有足够的钱去买条大一点儿的船，这样你就可以抓更多的鱼，然后再买更多的渔船。到最后你肯定能拥有一支渔船队。到那时候你就不必把鱼卖给鱼贩子了，而是直接卖给加工厂，这样你就能挣更多的钱去开一家罐头工厂，并且你还可以到芝加哥城或者洛杉矶，甚至到纽约，在那里扩充企业。"

渔夫笑了笑问："这要花多少时间呢？"

富人回答："十五年到二十年。"

"然后呢？"

富人大笑着说："然后你就可以在家享福啦！只要你愿意，你就可以宣布公司上市，把你的公司股份卖给投资大众。那时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！"

"然后呢？"

富人说："到那个时候你就可以搬到海边的小渔村来享受生活啦。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟朋友们玩玩吉他啰！"

渔夫笑着说："干吗这样费劲呢，我现在不就是这样子吗？"

……

只要每天能活得快乐，要那么多的钱有什么用？这是渔夫的生活理念。按照那个富人的规划，渔夫最后一定会赚得盆满钵满，但是鱼和熊掌不能兼得，渔夫在追求钱财这些身外之物的同时一定会丧失心灵享乐的时间。因为人生好比是一匹奔腾的马，在功名利禄的诱惑下，只顾一味地卖力奔跑，哪还会有时间停下来欣赏路边的野花野草？

放下对世俗欲念的追求，你会发现身边的一切是那么的美好，你也会感到豁然开朗，原来夜夜有良辰，处处是福地，所以日日是好日。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



心中有爱，生活就充满快乐



当心中有爱时，即使是阴天也能感受到阳光的温暖；当心中有爱时，再柔弱的身躯也会变得坚不可摧；当心中有爱时，恶魔也会被感化为天使；当心中有爱时，生活会变得轻缓而舒畅。

⊙ ⊙ ⊙

佛说："慈心，是亲爱和好的心，希望他人有幸福，是无量心，是大丈夫心。要做什么事，都要有爱心；要说什么话，都要有爱心；要想什么事，都要有爱心。这样做，爱心会支持这世界，会使世界有福乐、和敬同住、不相疑忌、不相仇视。这样，全世界会美好起来，一切众生，亦都是很安乐的。"

爱是改变这个世界唯一的力量和信念。心中有爱的人即便是在风餐露宿的流浪的人群中，生活也会有希望，敢把梦想变成现实。而没有亲情和被爱遗忘的人，活着也是行尸走肉，他们把心灵带进了坟墓。正是爱，让我们的生命有了活力，我们才有生存的价值，与命运抗争的勇气。

王翔和张治住进了同一家医院，医院检查的结果是，王翔得了绝症，而张治只需要在医院住一个月就可以了。王翔得知后，悄悄地离开了医院，他不是想不开，而是想去完成他未完成的心愿。

张治住了下来，但每天衣衫不整，神情萎靡，护士每天都来询问他："先生，您想吃点儿什么吗？"张治摇摇头，默不作声。

"先生，那您有什么喜好吗？"医生见张治精神萎靡，就找来了心理医生，但张治还是摇了摇头。心理医生又问："你没有家人？""没有。有家庭太麻烦，不如没有。"年轻的张治说。

"你没有朋友？"

"没有，交朋友要花费精力和时间，不如没有。"

"你爱过吗？"

"没有，爱会失去，失去了就会生恨，会伤心，不如没有。"

"你有在乎的东西吗？"

张治叹了一口气说："唉！没有。在这个世界上，我一无所有。"

心理医生摇了摇头离开了，他说："我医治过很多人，但对他无计可施。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而王翔出院后，为自己列出了一个人生计划表。首先他回到了故乡，和他的父母生活了一个月，并为父母安排好养老，在接下来的几个月里，他去了他最想去的地方——三亚的天涯海角、北京的天安门、云南的西双版纳。最后，他想到他不能陪儿子走完人生剩下来的路程，于是他就用半年的时间将自己的奋斗历程和一些处世哲理写了下来，送给了自己的儿子。

王翔说："为了那些爱我的人和我爱的人，我要好好地活每一天，不留遗憾地离开这个世界。现在我才体会到只要心中有爱，生活就充满希望，有爱就有真正的人生。"

王翔患了绝症，而张治接受短期治疗即可痊愈，但一个人没有了爱，生活就没有了希望，单靠医生的医治，也无法让自己好转。在这个世界上，人们之所以身临绝境也没有放弃生的希望，就是因为世界上有值得自己爱的东西。人因心中有爱而美丽，因心中有爱而坚强，因心中有爱而勇敢，因为心中有爱，生活才充满希望、充满快乐。

Life Philosophy

应该让对方清楚你的爱



让婚姻生活变得幸福，并不会如想象中那么难，唯一困难的就是如何让对方感受到你对他的重视和关爱，这就是让自己的婚姻幸福、和谐的秘密。

很多人的婚姻没有任何激情，也没有快乐，更不要说新鲜感了，他们只是以一种"勉强"的态度来维持着彼此的关系。为什么会出现这种现象呢？关键在于对婚姻缺乏一个正确的、清醒的、透彻的认识，我们不是把婚姻看得过于浪漫，就是将其看得过于现实。

反观那些不幸的婚姻，我们总能发现许许多多令人感到遗憾的地方，而最令人遗憾的，就是他们之间因为习惯而漠视对方爱的表达，都把对方的付出看成一种理所当然。

有这样一对老夫妻，丈夫是一个沉默寡言的人。妻子本来不吃葱、姜、辣椒，一吃胃就会疼。可是在每次炒菜之前，她都会切上一碟辣椒，然后拌上姜丝和蒜泥，还要在上面浇上半勺滚烫的花生油。这是丈夫最爱吃的。这一切，丈夫不但都看在了眼里，也记在了心里，却从来没说过一句感谢的话。妻子对此难免会有抱怨，时而也会发一通牢骚："你就知道吃，我这么辛苦，给你当了半

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

辈子保姆，不要说吃一顿你给我做的饭菜了，就连你一句知疼知热的话都听不到。”丈夫听后呵呵一笑，说：“你做的饭菜香，别人做的我还不吃呢。”妻子对丈夫的话不屑一顾。她从心里认为，丈夫是不爱她的，起码没有像她爱他那样深。

有一次妻子病了，病得很重，丈夫没日没夜地守候在她的病床前，熬得两只眼睛里充满了血丝。等妻子稍微好了一些，丈夫拉着她的手轻声问：“你想吃些什么？我给你做。”妻子苦笑：“你从来就没做过，会做吗？”“会做，你说，一会儿我就给你做好了。”丈夫急切地说。“那就给我做一碗鸡蛋面吧。”

丈夫马上起身，钻进了厨房，做起了鸡蛋面。谁知不是油溅到了手背上，就是把鸡蛋炒焦了，最后弄到碗里的面条跟糨糊差不多，尝一口，还有苦苦的味道。万般无奈之下，他只好把这碗面倒掉，悄悄下楼到对面的餐馆买了一碗鸡蛋面，然后小心翼翼地端到妻子的床前，低着头说：“这不是我做的，我到下面给你买的，我做得不好吃……”

妻子的眼角噙着泪花，脸上挂着甜蜜的微笑，她伸手接了过去，大口吃了起来。

妻子的病很快就好了，他们又恢复了以前那样的日子。每次炒菜前，妻子还是会雷打不动地为丈夫准备一份姜丝蒜泥辣椒。虽然她还是一吃辣的东西胃就会疼，但她却很乐意做这一切，甚至把它当作一种享受。

其实，日常生活中的一点点温情就足以温暖对方的心灵。男人的爱大多时候是深沉而含蓄的，也正因为如此，随着时间的流逝，平淡渐渐主导了生活，所以，要想经营好自己的婚姻和感情，男人，请把你的爱说出来，让对方知道。

Life Philosophy

爱是幸福的回音壁



爱是相互的，你想得到别人的爱，就要先付出爱的行动。当然，在接受别人的爱的同时，不要忘记给别人一个爱的回馈。

爱是阳光，让心灵的鲜花开放；爱是雨露，滋润仇恨的心灵；爱是和煦的微风，吹去心头的阴

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

霾。世界是互动的，你给世界多少爱，世界就会回报你多少爱。在接受别人的爱的同时，不要忘记给别人关爱。爱给人的收获远远大于恨带来的暂时满足。重要的是改变世界前先试着改变自己。

有一个年轻人，由于在生活中遇到了很多的误解和挫折，他认为整个世界都在跟他作对，感受不到人间的爱。在不可摆脱的抑郁中，他度日如年，精神几乎要崩溃。

有一天，他登上了一座风景秀丽的大山。当他看到其他人都悠闲地欣赏着美丽的风景时，不禁又想起了自己多年来不幸的遭遇，他内心的烦恼像洪水汹涌而至，他忍不住对着对面的大山大声喊道：“我讨厌你们！我讨厌你们！我讨厌你们！”

没想到，从空悠悠的群山之间传来一声又一声比他的声音大很多的回声：“我讨厌你们！我讨厌你们！我讨厌你们！”旁边正在旅游的人也向他投来了疑惑的目光。

就在他被这些声音扰得心神不定的时候，突然从身后传来了“我喜欢你们！我喜欢你们！我喜欢你们”的声音。他扭头一看，原来在他身后有一个僧人在冲着他喊。

僧人微笑着向他走来，他向僧人一股脑儿地说出了自己内心的苦恼。

听了他的讲述，僧人笑着说：“你对群山说什么，群山就会对你说什么。生活同群山一样就是一个回音壁，你用什么样的语气同它说话，它也会用什么样的态度来回应你。你愤怒时，它对你愤怒；你谦卑时，它对你谦卑；你友善时，它对你友善。”于是，这个人对着群山喊：“我喜欢你们！我喜欢你们！”群山真的传来了同样的回音，周围的游客们也给他送来了友好的微笑。年轻人的心情一下子舒畅了很多。

从此，年轻人用和善的心态面对周围的一切，用笑脸迎接每一个人，他和别人之间的误解消除了，再没有人和他过不去，工作也走上了轨道，他发现自己真的快乐起来了。

是啊，爱就是生活的回音壁，在生活中我们每个人都应该记住，我们付出了多少爱，生活就会回馈我们多少爱。希望得到别人的爱，就必须先去爱别人，你付出的越多，得到的也会越多。每个人都给出一份爱，我们的世界就会变成爱的海洋，我们的生活会因为爱而快乐。

Life Philosophy

爱别人，才有人爱自己



我们没有理由抱怨这个世界缺少爱，没有理由抱怨生活中人情淡薄，没有理由

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

抱怨他人仇恨自己。我们要反观自己，看看自己对这个世界付出了多少爱。一个人得不到爱，那不是世人的无情，而是自己做得不够。



不可否认，我们每个人都希望得到别人的爱，希望世上所有的人对自己善良。那么，我们每个人心中所期望的这份爱来自哪里呢？为什么有些人总能获得自己满意的那份爱，而有些人却总是很少得到别人的爱怜呢？其实这些问题的答案并不难找，问题的根本在自己，你有没有问过自己付出过多少爱呢？

很多时候，爱不仅能换来爱，爱还可以化解心中的恨，这是爱给人带来的最大的回馈。

有一位得道法师原来是一位富商的随从。他与那位富商的太太相爱，并有了私情。一次偷情被富商发现，为了自保他无意中杀了那位富商，并带着他的太太逃往别处。为了生存他们做了山贼，后来，由于厌恶那女人的贪得无厌，他毅然离开了她。

他的内心一直在谴责自己所犯的罪过，所以他决定在有生之年完成一件善举。于是，他就到一个寺庙出了家，做了一个游方僧人。

他知道有一个峡谷非常危险，已断送了不少人的性命。于是他决心在峡谷那里开辟一条隧道，以方便人们通行。

他白天化缘，夜晚挖隧道，就这样日复一日。那位富商的儿子已经学会了一身武艺。他为报杀父之仇四处寻觅这个法师，苦苦找了两年，终于找到了他，要置他于死地。

法师平静地对他说："我甘愿受死，这是我罪有应得。但是，请让我挖通这条隧道，它对于这里的人们来说实在太重要了。等我完成了这件事情之后，你就可以杀了我。"

于是，富商的儿子答应了他的要求，耐下性子等待着那一天。日子一天天过着，法师不停地挖着。几个月过去了，富商的儿子在家闲等着无聊，便去帮法师挖掘隧道。在他们的共同努力下，一年后，隧道终于完成了。

法师放下手中的工具，长长地舒了一口气说："我的心愿已经达成了，现在请你杀了我吧。"

此时，富商的儿子动情地说道："你为了别人的方便付出了30年的时间，我怎能忍心下手砍你的头呢？"

法师的慈悲和善举，化解了富商的儿子满腔的仇恨和怒火，让仇恨也变成了宽恕。所以说，当一个人懂得付出爱的时候，他不仅能得到爱，更能化解他人对自己的仇恨。付出的越多，得到的就越多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有爱你的内心就不会太苦



一旦我们沐浴在爱的阳光下，我们也会放射出爱的光芒。因为，一个人只有忘我，才能发现自我；只有宽恕他人，才能被他人宽恕。快乐会在爱与被爱的缝隙中爆发出来。

快乐是爱最重要的元素和色彩，它依赖爱的存在而存在，所以，有爱才会有快乐。人生要是没有了爱，一切的一切都会消失殆尽！

曾经有个小男孩，他非常渴望见到上帝。他知道要走很远的路才能见到上帝。他收拾好行囊，带上几个面包、几瓶酸奶就上路了。他走过几条街，有点累了，这时他看见了一位老婆婆坐在公园的长椅上，聚精会神地望着在草地上啄食的鸽子。小男孩想休息一会儿，就在老婆婆旁边坐下了。他又从包里拿出一个小面包，正要往嘴里送，却发现老婆婆正望着他，好像很饿的样子。于是他把小面包递过去，老婆婆微笑地接过面包。老婆婆笑得真好。小男孩还想看，于是他又送给她一瓶酸奶。老婆婆又送给他一个感激的微笑，小男孩高兴极了。

老婆婆和小男孩就那样坐在长椅上吃着笑着，整整一个下午他们一句话也没说。太阳下山了，小男孩起身准备回家，在走之前他送给老婆婆一个温暖的拥抱，而老婆婆回送给他最美丽、最动人的微笑。

小男孩回到家，妈妈马上发现儿子的脸上洋溢着喜悦，于是她问："今天你怎么这么高兴？"

"我今天和上帝一起吃了午饭，"看着妈妈惊讶的表情，他自得其乐地说道，"你知道吗？我从没有见过像她那样美丽的笑脸。"

就在同时，老婆婆也回到家了，她也是满脸喜悦。她的儿子十分奇怪地问："妈妈，什么事让你今天这么高兴？"

"今天我和上帝一块儿吃面包了，"儿子还没反应过来，她又补充了一句，"你知道吗？上帝可真年轻！"

我们不仅要对自己有足够的爱，还要把自己的爱和心中拥有的快乐传递给别人，我们有能力让自己快乐，也有能力让别人快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



爱，就是按对方所需要的付出



爱一个人，就要让他幸福，怎么做才能让所爱的人幸福呢？投其所好，给他最需要的。没有考虑到别人的需求，爱就会很盲目，这样的爱就不是真爱。

在佛家看来，真爱就是给予别人喜悦、幸福。也就是说，对于自己所爱的人，不将自己的意愿强加给他，不要给你爱的人不需要的东西。生活中，很多人会有这样的困惑：明明自己付出了很多，却被对方斥责为“不爱”。其原因就是没有看到，付出也要按人所需，这样才会有价值。所以我们要注意观察，学会聆听，这样我们将知道做些什么会使自己的所爱幸福，做些什么会使自己所爱的人不快乐。

在南方，有很多人特别喜欢吃一种叫榴梿的水果，大大的还带着刺，味道很怪，北方人很难适应这个味道，而在南方有很多人吃完榴梿后还把皮留下，以便可以继续闻这味道。对一行禅师来说，榴梿的味道却让他害怕。

有一天，一行禅师在南方的一座庙里念经，供桌上放着一个硕大的榴梿，一行禅师一点儿也没办法让自己专下心来念经。终于，一行禅师受不了了，就从佛堂里找了一块布盖住了那个可怕的东西，如此一行禅师才能继续诵经。一行禅师后来和人调侃说：“如果你敬爱我，对我好，所以请我吃榴梿，我就无法感受你的好了。”

这就是一个有爱心无爱果的例子。本意是很好，但没有考虑到别人的需要。没有考虑到别人的需求，爱就会很盲目，这样的爱就不是真爱。

他们恋爱了好几年了，女孩不顾家人的反对，执意要嫁给贫穷的他。因此，他们举行了简朴的婚礼。没有亮丽的结婚照，没有花车，更没有高朋满座。从此以后，她跟他过上了更加简朴的生活。

第二年，女人有了身孕，可男人却失业了。由于经济紧张，男人开始到处打工，而女人每天在家门口耐心等待着男人回来。女人并没有感到寂寞，因为男人每次回来都会给女人带一些东西，有时就是在路边采的一朵野花，但这也让女人开心很久。

渐渐地，生活好了起来，男人送花不再是路边的野花，取而代之的总是鲜艳的玫瑰，在特别的日子，女人还会收到一大束。而女人，每次男人回来，都给男人一个拥抱，给男人一个亲吻，这已

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

经成了她的习惯。两个人总是如胶似漆、卿卿我我。

十几年后，男人有了自己的事业，并且如日中天。事业的繁忙，让他开始顾不上自己的妻子。在他的眼里，家中富有，妻子好像也不缺什么。可是，就在他40岁那年，妻子突然提出了要离婚。男人无法阻止妻子，问妻子要什么。妻子说自己只想回老家照顾年迈的父母，在这个家里，她没有什么可要的，唯一要带走的就是堆放在阁楼上的那几麻袋东西。

丈夫很奇怪，半夜里偷偷地爬到阁楼上翻开麻袋一看，里面装着的都是烘干的花瓣。原来，女人把丈夫送给她的鲜花风干后都留了下来，十几年来攒了好几袋。男人明白了女人要离婚的原因。

第二天，男人乞求女人再给他几天时间考虑考虑，女人勉强答应了。第二天，女人收到有生以来最大的一捧玫瑰，男人在卡片上写道："这是对你这一年多时间的补偿！我忽视了你，并不代表我不爱你。"女人再没有提离婚的事，而男人呢？不管工作有多忙，也不会忘记给妻子买一束鲜花，或陪妻子去喝一杯咖啡，如果实在没有时间，他也会在短信中给妻子说一句："我爱你！"

在女人眼里，爱自己不是让自己衣食无忧，而是送一朵玫瑰花。男人忽视了女人的需求，自然让女人感觉不到真爱。

我们每个人的心都是一片田野，在这片田野里，埋藏着幸福的种子，只要你用真爱去浇灌，它一定会在你的心田里生根发芽，并开出美丽的花。用你的真爱去浇灌你爱人的心田，同样也会开出幸福的花。学会为爱人播下幸福的种子，让幸福生长，并保持旺盛的生命力。

Life Philosophy

珍惜爸爸妈妈给予的幸福



我们要常怀感恩的心爱世人，更要爱自己的父母，感激他们给了我们生命，感激他们为我们遮风挡雨，感激他们用最无私、最真挚的爱陪伴我们行走于人生之路。

作家毕淑敏曾说过："有一些事情，当我们年轻的时候，无法懂得。当我们懂得的时候，已不再年轻。世上有些东西可以弥补，有些东西永无法弥补。"对于父母，我们实在不应该让他们等待太久。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一个死囚犯即将行刑，在奔赴刑场的路上，他给监狱里其他的服刑人员留下了最后的嘱托，而这个嘱托是替他对他的母亲叫一声“妈”——“我要走了，我这一生没什么可遗憾的，唯一遗憾的就是不能再对我的母亲叫上一声‘妈’。我妈因为我眼睛都哭瞎了，她不能再哭了，为了确定我还活着，她每天都来呼唤我的名字，如果她听不到我的声音，她会伤心的。”

死囚的母亲为儿子哭瞎了双眼，但她每天都要爬到监狱对面的小山坡去“看望”儿子，呼唤儿子，儿子不能出去看一眼老母亲，只能轻轻地回应，而母亲只有听到儿子的声音才肯回家。

在生命完结的时候才忏悔的儿子，此时深深地感受到这份母爱的伟大，但一切都晚了。罪恶的灵魂最终带着一生的遗憾离开了这个他还有所留恋的世界。

死囚行刑的那天，下起了倾盆大雨，他的母亲仍然艰难地爬到山坡上看儿子。

母亲大声地呼喊：“儿子，妈又来看你了。”

其实，母亲不知道，他的儿子已经永远离开了这里，离开了这个让他遗憾终生的地方，离开了他牵挂的母亲。

母亲也看不到，此刻，就在山下，有245个“儿子”深深地向她鞠了一个躬，齐声答道：“妈妈……”

亲情是一种血浓于水的牵挂；亲情是剪不断理还乱的情丝；亲情是生命交织的链条，断了就再也无法续接。

很多时候，远方的游子总是会说：“要回家一趟谈何容易啊！我的工作这么忙，回家的路途这么远。”可是你想过没有，你上次回家看望父母距今有多久？你想过没有，你的父母对你的思念是多么深切？你想过没有，你还能回家见爹娘几次？

许多时候，近在咫尺的人们总是会说：“我那年迈的老妈真是好烦人，每次我去见她，总听她这样那样唠叨个没完，好像我还是三岁的小孩，总是不放心。”可是你想过没有，你还能听她对你唠叨多久？你想过没有，为什么她总是觉得你是个三岁的小孩？你想过没有，这唠叨里包含了多少无法言说的爱？

对于近在身边的幸福总是视而不见，对于父母的关心爱护也总是习以为常，总是觉得自己已经长大，其实，在每个父母眼里，年龄不是评判是否应该把你当成孩子一样百般呵护的标准，只有他们的心他们的爱才是唯一的标准——没有年龄的界限，孩子永远是父母心疼的那个宝贝。

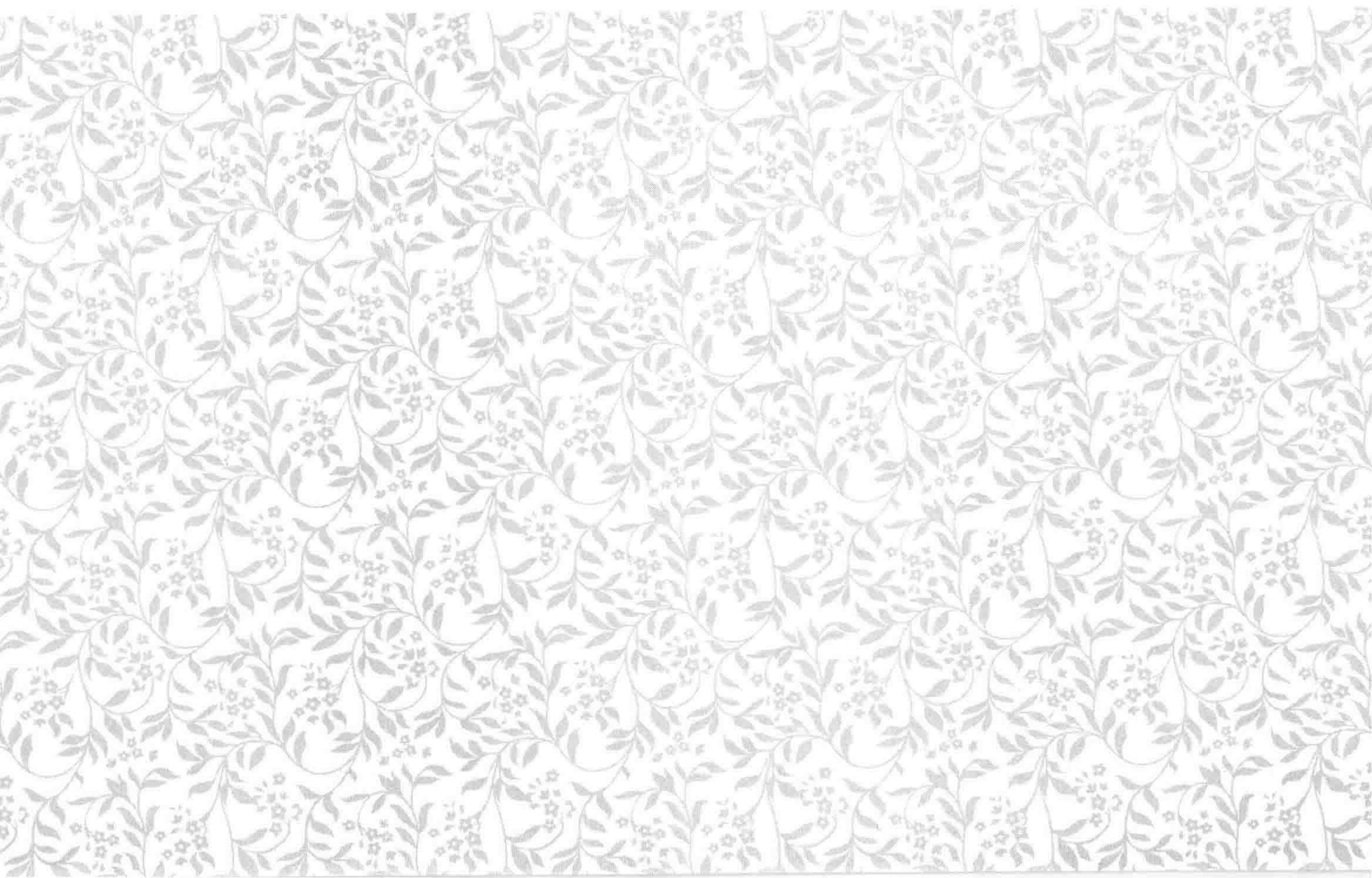
对父母再多一点爱吧，毕竟他们把最多最浓的爱毫不保留地给了我们。不要再说你还是那么忙，人生有忙不完的事，我们还有很多时间可以弥补，可是父母却没有太多的时间等待我们去尽我们所谓的“孝道”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Part07

让宽容开出世间最美的花

宽容是世间最美的花，它盛开在人与人之间，让我们这个世界更加和谐、美好；宽容是一种高贵的美德，没有人穷困到连宽容都无法送出，也没有什么人比一个宽容的人更强大。可以说，一个人胸怀有多大，他能赢得的尊重就有多大。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



对别人宽大就是对自己宽大



心胸宽大的人总是会得到赞美，因为他们的世界更广阔、更高远；心胸宽大的人也会得到生命给予的奖赏，因为他们懂得饶恕、懂得忘记。用宽大的态度对待别人，就是给自己留出了一点儿人生的空隙，因此行走时才会更加从容不迫、沉着淡然。

⊙ ⊙ ⊙

当你踩踏了一朵花时，它却把馨香留在了你的鞋底，那就是花朵的宽容；当你把沾满灰尘的双手伸入溪水时，它带着一缕污垢离开了，却为你送来一片清澈，这就是溪水的宽容。

有一个从越南战场回到美国的士兵，这一天，他的父母在担心焦急中接到了他的电话，他还在旧金山。在电话里，儿子说："爸爸妈妈，我回来了，可是我有一个朋友，我可以带着他和我一起回家吗？"

他的父母高兴地回答道："当然了，孩子，我们会很高兴见到你的朋友的。"

儿子接着说："可是爸爸妈妈，我想我还是应该先告诉你们，我的这个朋友在战斗中受了伤，他现在只剩下一只胳膊和一条腿了，他再没有别的办法独自生活了，所以我想带他回来，我们也许可以一起生活。"

父母对看了一眼，回答说："孩子，你可能不知道，一个残疾人会给我们的生活带来很大的不便，是一项沉重的负担，我们自己的生活条件也不是很好，恐怕无法长期照顾他，不过也许我们可以帮他找到一个合适的地方，比如福利院什么的。"

儿子在电话那头沉默了，父亲想了想又接着说："孩子，你还是自己先回家来吧，说不定过一段时间你就会忘了他，也说不定他会有更好的出路。"

父亲还在继续劝说儿子，儿子却挂掉了电话，他们再想打过去时，电话已经打不通了。就这样，他们没再听到儿子的消息，儿子也始终没有回家来。几天以后，他们接到了警方的电话，旧金山的警察通知他们，他们唯一的儿子从楼上跳了下去，已经死亡了。

伤心的父母怎么也想不通儿子光荣归来怎么会忽然跳楼，可是当他们到达旧金山，见到儿子的尸体时，才发现儿子电话中所说的朋友，不是别人，正是他自己，因为他已经只有一只胳膊和一条腿了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

故事中的父母如果一开始就知道残疾的是自己的儿子，想必不会说出拒绝的话了，然而就是这一时的自私想法，使自卑的儿子丧失了活下去的勇气。当我们也遇到类似的情况时，请带着宽容去接纳旁人吧，因为也许在他们背后，也藏着一个我们深爱的人。

在一场残酷的战争中，因为指挥失误而造成全军覆没的年轻指挥官仓皇逃走了，在逃命的路上，他遇到了一个年老的炊事员，两个人为了躲避追敌，不得已进入了沙漠，最后终于甩开了敌人。

在望不到边际的沙漠里，他们不能后退，只能往前走，老人体力不支，哀求指挥官不要把他一个人丢下，他说："带上我吧，我早年曾多次历险，我知道怎样在沙漠中辨别方向，我能带着我们两个一起走出去。"

指挥官望着老人斑白的双鬓，心中充满了绝望，想着：因为我的失误，致使那么多年轻的士兵死在了战场上，眼前这个老人也许是最后一个活着的了，我一定要救他，带他活着离开这里，回到家乡。于是他把老人扶上了自己的马背，一起朝前走去。

不到一天，指挥官就在沙漠里迷失了方向，可是老人总是很坚定地说："跟着我走，不会错的。"于是他们就这样一直艰难地走着，到了第二天，他们已经快两天没吃没喝了，老人提议将马杀了，指挥官没有办法，只好用腰刀杀了马，用马血解渴。

没有了马，老人似乎一步也挪不动了，他对指挥官说："我走不动了，你能背着我走吗？"

指挥官愣住了，在这沙漠里，自己一个人行走尚且艰难无比，又怎能再背上一个人？何况这个老人自己可以走路。然而这时，他又想起了死在战场上的年轻士兵们，都是自己的错，强烈的自责和愧疚让他低下了头，他想也许这老人的存在，就是让自己赎罪的。于是指挥官没有说话，背起了老人，继续依照他提示的方向往前走去。

十天过去了，他们存下的马血和马肉已经不多了，可是沙漠却好像没有尽头一样，让人看不到一点儿希望。年轻的指挥官一句抱怨的话也没有，不论老人提出什么古怪的要求，始终任劳任怨。在他心里，只要能让老人活着出去，他的罪孽也许就能少几分。

就在这一天，马血快见底了，指挥官筋疲力尽，而老人也奄奄一息了，老人用愤恨的眼神盯着指挥官看了很久，最后他叹了口气，说："你自己走吧，不要管我了。"

"不行，我一定要把你活着背出去，只要我还能走，就不会丢下你。"指挥官很坚决。

老人苦笑着摇了摇头，说："这些天我在故意拖累你，难道你没感觉到吗？你是怎么忍下来的呢？"

指挥官脸上涌起惭愧："是因为我的失误才死了那么多人，而且，你就像我的父亲一样，我不能放弃你。"

老人闭上了眼睛，一滴眼泪从他苍老的脸颊上缓缓流下，他拿出藏在自己衣服里的包裹，递

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

给指挥官说："这里面有指南针和水，你只要再朝东走一天，就能走出去了。这个沙漠并没有那么大，这几天来，我一直在故意带着你兜圈子，因为是你的错误，让我的两个儿子相继倒在了战场上，就在我的眼前。我本来想和你一起死在这里，为他们报仇。"老人的声音越来越低，"可是你的宽大软化了我的心，只有一个能宽恕别人的人，才值得被人宽恕。"

老人停止了呼吸，指挥官伫立在那里，很久以后，才埋葬了老人，蹒跚地向东走去，一直以来纠缠在心底的愧疚终于不再让他那么痛不欲生了，因为他得到了一位父亲的宽恕。他也终于明白了，战争和武力只能征服一个人的肉体，而宽容和爱却可以赢得一个人的心。

是啊，只有懂得用宽大的心胸去对待别人，懂得宽恕别人过错的人，才配得到别人的宽恕。我们微笑着原谅了别人的失误时，也就是在给我们自己一次机会，在某天获得别人的谅解。

当别人错待了我们、误会了我们、伤害了我们时，应该学会不在意地笑一笑，大方地原谅他，其实一旦你放下了心结，愿意宽恕别人时，就能发现，原谅比记恨容易多了，而且这样的宽容会让你变得越来越大度，拥有越来越多的朋友、越来越轻松的人生。

Life Philosophy

隐忍是一种魅力



隐忍，是一种人格上的魅力，是人生中的一种智慧。得理让人，不计较眼前的得失，以一颗平常心宽容地面对一切，以无私去容忍别人对自己的伤害，生活就不会有烦恼可言了。

《本草纲目》上说有一种草叫"隐忍草"，能够解百毒。事实上，如果你能够在日常生活中保持隐忍，同样能够解生活中的万般烦恼，使自己的心灵充满平和的幸福。

人生在世难免会遇到不顺心的事，或被误解，或被伤害，或受屈辱，这个时候，如果一定要争辩，论出个是非曲直恐怕并不是一件容易的事。大多数的时候，"解释就是掩饰"，进而促使矛盾升级，对自己的伤害也会增加。如果能够暂时忍耐，任由时间来证明一切，反而能获得一时安稳、平和。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有个商人的女儿未婚先孕，商人非常生气，他用尽各种办法逼问女儿这是谁的孩子。女儿被逼无奈，但如果说出孩子的父亲，她知道自己的父亲无论如何都会反对。于是，她就撒谎说是附近寺庙里的一个和尚。

和尚不好好修行居然勾引自己的女儿，还让女儿怀孕了，这让商人非常气愤。于是，他带了许多人去找那个和尚算账。大家来到寺庙，找到那个和尚，对他一番羞辱、打骂，但是他始终没有做任何辩解。面对他的沉默和隐忍，大家渐渐觉得无趣。后来，商人把刚出生的孩子留给了和尚，然后就带着人离开了。

这件事使那个和尚名誉扫地，他不但被赶出了寺庙，甚至连周围的人见到他也会对他大加辱骂。但是，和尚还是忍受着别人的嘲笑和羞辱，慢慢地将孩子抚养长大。

直到有一天，商人又带着一群人找到了和尚。和尚看着他们，笑着说：“你们还是来了。我一直在等你们。”商人“扑通”一声跪在了和尚面前，大声哭着说：“大师，对不起，我们错怪您了！”原来，商人的女儿因为无法忍受对孩子的思念，终于说出了实情。孩子的父亲是一个赶考的书生，而不是那个和尚。

和尚笑着去搀扶商人起来，商人却说：“求您原谅我！否则我不会起来的。”和尚笑着说：“我从来都没有怪过你们，何谈原谅呢？”

和尚的宽容感动了所有人，他的名声也传到了寺庙。最后，寺庙把他迎回去做了住持。

在佛经中，有这么一段经典的对话：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置乎？”“忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年你且看他。”

时间是最公正的裁判。时间的长河会冲洗掉一切的不公正，所以，面对他人的误解和伤害，不妨隐忍，让时间来证明。这样你不但问心无愧，一旦真相大白，你的隐忍和宽容会还使你显得高贵而富有魅力。

在中国古代的时候，有一个医术高明、人品高尚的医生，他在当地德高望重，深受爱戴。而这一切的荣誉都源于他的一次隐忍。

有一次，这个医生被请到一户并不富裕的人家去看病。等他看完病走了之后，病人突然发现自己放在枕头旁边的二十两银子没有了。他的妻子听了之后就怀疑是医生拿了。但是，没有证据，又不好贸然去问医生。

等到医生再来复诊的时候，发现病人的病不但没有好转反而加重。他对自己开的药很有自信，看病人眉头紧锁的样子，他就想到应该是心病所致。于是，他悄悄地问病人妻子是不是家里遇到了什么难事。

病人的妻子见医生主动问起，就把丢银子的事据实以告，同时也透露出了对医生的怀疑。医生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

听后并没有愤怒，反而说："原来是这事啊！那银子确实是我拿的。上次来看病的时候突然有点急事要用钱，所以没来得及打招呼就先拿去应急了。你看，我今天把银子都带来了，如数归还。"

这件事慢慢就传开了。大家都说医生平常看起来道德高尚的样子，原来都是装的。真是知人知面不知心啊！从那之后，找医生看病的人越来越少。然而，面对众人的非议和指责，医生毫不在意。

银子找到了，心情也好了，不久，病人的病就全好了。他的妻子就准备把被褥全部都拿到阳光下晒晒，结果她一打开褥垫，就发现了二十两银子。这时，他们才知道银子并没有丢，而他们却冤枉了一个品德高尚的好医生。

于是，他们立即带着银子来到医生家的门前，当众把银子还给了医生，并解释说银子从来都没有丢失，他们错怪了医生，让他受辱，希望他能够原谅他们的狭隘。

医生笑着说："这都是小事，不必放在心上。"大家都很奇怪为什么医生并没有拿病人的银子却甘愿忍受这种屈辱。医生大方地说："在当时的情况，如果我争辩说我没有拿银子，恐怕只会使大家觉得我这个人很虚伪，除此之外对我并没有什么帮助。但是，病人却因为银子丢了而郁郁寡欢，影响病情。倒不如我受点委屈，让病人知道银子已经找到，放宽心，使他的病更快好起来。"

医生的一席话让大家深受感动。从此，他品德高尚的美誉就传开了。面对这种屈辱，有几人能像医生一样做到隐忍不发？医生面对别人的诬蔑时，首先想到的是病人的病情，而不是自己的名声；面对别人的忏悔时，又丝毫没有责备，而是以宽容之态对待。这恐怕就是宽容的最高境界了。

Life Philosophy

英雄不问出身



当我们羡慕那些在网上炫耀的富二代时，当我们为自己的出身而自惭形秽时，我们应该想到，在漫长的人生路上，出身只能影响我们最初的十几年而已，而剩下的岁月都要靠自己打拼。不要再为自己并不能改变的东西而哀伤，我们需要这样的自信和勇气：无论上帝给了我们什么颜料，我们的生命之画都将绚烂无比。

⊙ ⊙ ⊙

有一句名言说，上帝对我们每一个人都是公平的，当他关掉了我们的一扇窗，一定会帮我们

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

打开另一扇窗。也许这句话可以这样理解：上帝对于我们的积极努力是赞赏的，只要我们看到关闭的窗后，懂得换一种方式去寻找另一扇打开的窗户，上帝就一定会让我们找到它。

张宁和朋友闲暇时经常打牌赌钱，可是最近他的手气不太好，总是赔钱，因此再遇到朋友招呼自己去打牌时，他不禁有点犯愁了，说不打吧，怕扫大家的兴，最后只好硬着头皮去了。

发牌了，张宁一看，自己手里的牌实在不怎么样，可是扔牌就代表放弃桌上已经拿出去的钱，他脑子里转了几转，不动声色，跟着大家加了钱。第二轮发牌了，他摇摇头表示不要，只是又加了四分之一的钱，一个朋友见他虽不要牌，但加了钱，心想他手里的牌一定不错，于是放弃了。第三轮发牌时，张宁仍然沉着地摇头，继续加了四分之一的钱，剩下的两个人面面相觑，心中有点儿拿不定主意了，心里都想，看来张宁一定是拿了一副好牌。犹豫了半晌之后，两个人都选择了放弃，于是张宁赢了这一把。

结束后，大家纷纷羡慕，说他今天运气真好，开局第一把就拿了副好牌，张宁笑了笑，把自己的牌翻过来，然后对着大家做了个鬼脸说："其实就是一副很差劲的牌，不过我表现得够真实吧，让你们都认为我拿了好牌，就这样赢了。哈哈。"

其实我们的出身和打牌时的情形是很类似的，生在什么样的家庭，就像发到手里的牌一样是不能更改的，当我们拿到一副烂牌的时候，关键是要自己首先稳住阵脚，靠自己的坚强努力扭转局势，去夺取最后的成功。我们可能不是富二代，没有有钱的爸爸，可是我们一定有机会成为富二代的爸爸！

在一个阳光灿烂的午后，一群孩子在草地上欢快地互相追逐打闹着，他们玩得那么开心。这时，一个推着货车的老人带着很多颜色鲜艳的氢气球慢慢从大路上走了过来，孩子们看到气球，都兴高采烈地奔过来围着老人，他们把买到的氢气球牵在手上，一窝蜂地跑开了。

等到这些孩子们都走远了，一个躲在角落里的黑人男孩才怯生生地走到老人身边，他显然在这里躲了一段时间了，可是自卑的他并没有加入到孩子们中间去。这时他举起手中的零钱，很小声地问："先生，您能卖给我一个气球吗？"老人蹲下身来，抚摸着孩子的头，慈祥地笑道："当然能了，孩子，告诉我你想要什么颜色的？"

黑人孩子仿佛得到鼓励似的微笑起来，说道："您能给我一个黑色的吗？"老人选了一个黑色气球递到孩子手中。男孩高兴地拍了一下气球，然后松开了手向上一抛，那个黑色的气球便冉冉地升到天空中去了。

老人和孩子一起注视着蓝天背景下格外显眼的气球，它越升越高，孩子激动地跳了起来，老人叹了口气，再次抚摸着孩子的头发说："孩子，我希望你能明白，气球的颜色各不相同，它能够飞得这样高，是因为体内充满了氢气的缘故，与它是什么颜色的没有关系。人也是一样的，不管是白人还是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

黑人，未来的路都取决于他自身的努力。”

黑人小孩点了点头，若有所悟。他叫基恩，多年以后，他成了美国一位著名的心理医生，受到医学界的极大推崇。

肤色是这个男孩不能选择的，怨恨和自卑都于事无补，不如着眼于自身；父母也是我们不能选择的，对比和羡慕也不能让我们交换父母，不如靠自己的努力来追求我们想要的东西。

俗话说，英雄不问出处，这是因为，出处在哪里和为什么能成为英雄没有任何关系。生命就像赛跑，如果在起步时就已经落后了，怨天尤人也并不能加快我们的速度，唯有甩掉包袱、奋起直追才是赢得胜利的唯一途径。

Life Philosophy

付出的幸福



我们总在说我们获得了什么、追寻着什么，仿佛只有那些才是人生幸福的来源。其实很多人不知道，付出也会让人感到幸福，不仅对于亲人爱人的付出，就算是面对普通人甚至陌生人，当你提供了一点儿不起眼的帮助，却能看到对方满足的微笑时，那种快乐也很真实。

⊙ ⊙ ⊙

为别人做点儿什么，不是不切实际地要求每个人总是考虑别人而忽略自己，而是当你恰好遇到而又力所能及时，不要轻易地拒绝别人的要求。有时，付出一朵小花，比面对整个花园更能令人愉快。

当他还在教堂的时候，每个星期天都会主持一次礼拜，每次他开始之前，总会有教友亲切地走上前来将一朵玫瑰花别在他的衣领上，这件事情一直持续着，他为这些善良的教友们所感动，然而每个星期天都是这样，渐渐地他将它当成了一件理所当然的事。

可是有一件事情改变了他的看法。那是一个星期天，礼拜结束了，他捧着《圣经》正打算离开的时候，一个小家伙走上前来抬头向他问道：“神父你好，这朵花您打算把它怎么样？”他低下头来，这是一个可爱的小男孩，看样子不到10岁。小男孩看着他脸上茫然的神色，指了一指他的衣领，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他恍然大悟："哦，你是说这朵玫瑰花吗？为什么你会问这个问题呢？"

男孩说："因为我看到在礼拜开始的时候，你总会戴着玫瑰花，可是现在礼拜结束了，您是不是不需要它了？如果是这样的话，那么您能不能把它给我呢？"看着男孩天真的脸，他笑着说："当然可以了，不过你要告诉我，你要这朵花做什么用？"男孩高兴地拍了拍手，解释道："是这样的，神父，去年我的爸爸妈妈离婚了，我就跟妈妈一起过，可是几个月以后她和另外一个人结婚了，那个男人不喜欢我，妈妈就把我送到了爸爸那里。但是没几天爸爸说他连自己都照顾不了，就将我送到了我的祖母这里，祖母对我非常好，她很爱我，我在祖母这里过上了最开心的生活，她比我的妈妈都好呢。我看到喜欢您的人都给您送花，我也想让祖母知道我爱她，所以要将这朵花送给她。"

他看着这个可爱的男孩，没想到他竟然如此懂事，于是他蹲下身来，抱了抱男孩，对他说："孩子，这是我听到过的最感人的故事，上帝也会喜欢你所做的事情的，可是仅仅这一朵花远远不够，你跟我来。"他带着男孩来到教堂门口的空地上，这里有很多附近的人们送给教堂的鲜花，一束一束在风中摇摆着。他指着这些花说："孩子，你可以在这里挑一束你最喜欢的，我把它们送给你，你可以送给你的祖母，这样才能回报她对你的爱。"男孩子兴奋地捧起了一束花，对他说道："神父，太谢谢您了，我本来只想要一朵花，却得到了一束花，这是多么美好的一天！"

听了这句话，他的心忍不住柔软了下来，这句话多年以来一直深藏在他的心中，从未淡忘，提醒着他应该怎么做人，怎么做事。

这个男孩为了报答祖母对自己的爱，希望献给她一朵花，这只是一个小小的心愿，而神父却从中感受到了人生的真谛——当你愿意为你爱的人献上一朵花时，你的心也一定充满了花香。

在美国弗吉尼亚州北部的一条河边，一个老人站在寒夜里等待渡口的渡船，然而船总也不来，他想要徒步绕到远处的大桥上，可是在寒风中站得太久了，他的四肢都冻得僵硬麻木，实在没有力气走那么远的路了。

正在这时，空无一人的小路上传来了一阵清脆的马蹄声，并且越来越近了，几个骑马的人慢慢地从老人身边经过。老人抬头看着这些骑手，打量着他们的表情，当最后一名骑手马上就要走过去的时候，老人忽然喊住了他，向他说道："先生，您能否帮我一个忙？我想到远处的大桥边去，可是您也看到了，我现在的样子是很难走到那里去的，您是否愿意让我和您共骑一段路呢？"骑手停住了，看了看老人，然后点头回答："不错，你上来吧！"可是老人几乎无法移动自己的身躯了，于是骑手跳下马来，将老人扶上了马背。他带着老人到了大桥边，并没有停下来，而是一直走了好几英里，把老人驮过了桥，送到了他要去的地方。

就在他们马上要到达的时候，骑手忍不住好奇地问："先生，我刚才看到你看着我前面的人一个个走过去，可是没有请求他们帮助，而我经过时你却留住了我，请我带你一段路，这是为什么

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

呢？如果当时我拒绝了你，你接下来打算怎么办呢？”

老人动作缓慢地下了马，看着骑手的眼睛说：“我在那里已经站了很久了，确实需要帮助，可是我知道谁有更加高尚的品德愿意帮助我。”顿了顿，老人接着说：“我仔细观察过您前面那几个骑手，从他们的脸上，我很容易就能看出他们并不关心我的处境，因此就算我请求他们帮助我，也不会有结果的。可是我看到您的脸时，您脸上带着明显的仁慈和不忍，我知道在那种情况下，您一定会愿意帮助我的。”

听完了这段话，骑手带着一点儿惭愧和感动说：“谢谢你，你对我的评价太高了，如果不是你这番话，我可能不会想到，最近我太忙碌了，已经很少想到要给予别人一些安慰和同情。”然后，骑手——托马斯·杰弗逊总统对着老人扬了扬手，掉转马头重新回到了去往白宫的路上。

也许有时为别人提供一些帮助对你来说太过琐碎和麻烦，你不觉得那有什么意义，可是你是否想过，对于那个需要帮助的人来说，你的举手之劳却是他最需要的。

不要吝于付出，不要认为付出就真的是一种单纯的奉献而没有收获，因为有时你能收获感谢，有时你能收获爱，有时你能收获友好，而在这些之外，最重要的是，你能收获自己内心的满足和宁静，帮助别人是释放自己内心最简单也最有益的途径。不信你就去试试吧。

Life Philosophy

降低预期的效果



当你怀着寻找一颗星星的想法看向夜空却发现夜空中群星璀璨时，当你以为自己将在林间捕捉一缕春风却意外遇到了整个春天时，你的喜悦之情一定达到了极点，因为你得到的远远多于你原先的计划——放低快乐的门槛，快乐就会更多地投身在你的屋内。



很多时候，得到同样结果的人会有截然不同的反应，那是因为他们对自己的结果有着不同的预期：希望考试及格的人，及格了就高兴，而希望成绩优秀的，仅仅及格无疑是一大失败。

有一家公司上市后业绩年年增长，员工们的福利也越来越好。可是这一年，由于受金融危机的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

影响，企业利润大幅下降，到了年终的时候，董事长心中沉甸甸的。因为按照这几年的惯例，每年的年终奖金都是加发两个月甚至三个月的工资，今年虽然经济不景气，可是员工们并没有偷懒，大家仍旧在努力地为公司打拼，董事长心中很想照旧发奖金，可是算来算去，今年的结余怎么也不够发两个月，最多只能发一个月。

这怎么办呢？已经习惯了发两个月奖金的员工，在假期到来之际，可能都已经订好了飞机票或者火车票打算出去放松一下，如果一旦知道了只发一个月，一定会有人心怀不满。

董事长和总经理两个人在办公室里讨论了半天也做不了决定，总经理垂头丧气地说：“员工就像小孩，以前每次都给一把糖，现在忽然只给一颗了，他们肯定不会答应的。”话音刚落，董事长想起自己小时候的一件事情，说道：“你的话倒提醒了我，小时候我出去买糖，最喜欢一个售货员，他每次抓糖给我的时候，都是先拿少一点，然后再一颗一颗往上加。而其他售货员都是先抓一大把，再一颗一颗减出去。最后给我的糖其实也一样多，可是我就是喜欢那个往上加的，不喜欢那个往下减的。”总经理看着董事长，若有所悟。

第二天，从总经理办公室传出了小道消息：听说今年因为企业利润大幅下滑，业绩受到影响，公司正在计划裁员。消息一传出来，整个公司的人都不安起来，大家都害怕被裁掉的是自己。职位低的员工觉得自己的工作最简单，一定先裁自己，而职位高的员工也觉得自己的工资最高，只怕自己被裁掉在所难免。

可是没几天，总经理就公布：“今年公司经营不佳，不过大家放心，就算再辛苦，我们也不会裁掉为公司辛苦打拼了这么多年的忠诚下属们，只不过往年的年终奖，今年是没有了。”员工们一听不裁员了，心里的一块大石总算落了地，虽然没有了年终奖，但工作还在，于是也就高高兴兴地回家告诉家里人这个好消息了。

就在春节前的最后一周，已经接受了没有年终奖的员工们约好了今年过年只拜年不送礼。可是就在这时紧急召开了董事会，一看这种情形，员工们的心一下子又提了起来，难道上面改主意了？不会还要裁员吧？大家心里多少有点儿忐忑不安。

可是会只开了几分钟，主管们马上就下了楼，对着员工们挥着手兴奋地说：“董事长说了，一定要让大家过个好年，所以他们刚才决定，要发整整一个月的年终奖金，马上就发！”听到这个好消息，整栋公司大楼的员工们都欢呼起来，人人都非常激动。顶楼的董事长看着激动的员工们，脸上露出了一丝微笑。

这个公司的决策层就是利用了人们的心理，从而轻易地将一次原本会令人不快的降薪变成了让大家欢呼雀跃的大喜事。

美国电影《超人》的主角克里斯托弗·里夫因为这部电影而走红，可是没想到1995年5月的一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

天，这位电影明星在弗吉尼亚的一场马术比赛中遭遇了意外。当时，里夫所骑的马在跨越栏杆时忽然停住了，导致毫无防备的里夫从马前横飞了出去，然而他的手还缠在马缰上，没有来得及护住头，就这样，里夫的头部着地，颈椎受到了严重的损伤。

五天后，里夫在弗吉尼亚大学附属医院里醒了过来。面对不能动弹的里夫，医生告诉他，他能活下来已经很不容易了，而他的颈椎还要通过手术来治愈，这个手术的危险性很大，里夫可能会死在手术台上。绝望的里夫几次想到了自杀，他好几次看着妻子丹娜，用眼神来请求她：“让我死去吧，不要再试图救我了。”可是丹娜每次都哭倒在病床上，说什么也不肯答应。

这一天，里夫三岁的儿子威尔看着病床上的爸爸，对妈妈说：“妈妈，爸爸的胳膊是不是不能动了？”“是的，孩子，”丹娜说，“爸爸的胳膊不能动了。”“那么爸爸的腿也不能动了吗？”“是的，孩子，爸爸的腿也不能动了。”听到这段对话，里夫心如刀绞。

可是没想到，威尔很快又重新高兴了起来，说道：“可是妈妈，爸爸还能笑吧？是吗？他还可以微笑呢！”看着儿子充满微笑的脸庞，里夫忽然又有了信心：是啊，至少，我还可以微笑。于是他勇敢地接受了十天后的手术。

手术非常成功，里夫腰部以下仍然瘫痪着，但是他忍受这些疼痛坚持了下来，他继续从事自己喜欢的影视事业，导演了一部影片，建立了里夫基金。他每天都不间断地锻炼，他相信，自己一定能够在五十岁之前重新站起来。在他写的自传里，里夫将威尔的那句给了自己信心和力量的话郑重地写了下来：“爸爸还能微笑呢。”是的，不管我们失去了什么，至少，我们还可以微笑。

是啊，任何事都能换个角度想：腿虽然不能动了，但是幸好还可以微笑，而且下半身也还有机会恢复，比起全身瘫痪，难道不是已经好得太多了吗？只要你不是奢望太多，就总会得到满足。

知足者常乐，其实要做到知足很简单，那就是放低我们的预期，面对我们的事业、家庭和周围的人，不要总是怀着很高的期望，以为自己一定能得到最大最好的成就，因为世事不定，你希望的不一定能实现。就让我们带着最小的期望，来迎接意外的惊喜吧！

Life Philosophy

人生的重量

一条轻盈的小船，当它在大海中遇到风暴的时候，很容易就会被掀翻，只有那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些承载了很多货物，身负重荷的船只才能在风暴中稳定地前行。我们的生命也是如此，压力就是人生的重负，它使我们脚踏实地，永远记得自己的方向，朝着这一方向笔直前进。

⊙ ⊙ ⊙

家庭、儿女、升职、买房，每件事情都很重要，每件事情都需要解决，压力使人寝食难安、愁眉不展。可是你想过吗？它们为什么会成为你的压力呢？也许当你仔细想过这个问题后，就不会感到它们是那么令人难以承受了。

有个人总是觉得自己的压力太大，他试图摆脱这些压力，可是没有成功，因此当他听说山上有一位智者时，就去请教智者，怎么才能没有压力。

智者听到他的问题后，什么话也没说，而是给了他一个空筐，让他从山脚下开始往上爬，凡是遇到他觉得自己需要的或者喜欢的东西就放在筐里，那些东西以后就会属于他。这个人很不理解，可还是背着筐开始爬山了。

刚开始的三分之一山路，这个人每遇到一些美丽的花、五彩的石头、芬芳的果实就放在筐里，他的心情很轻松。可是随着上山的路越来越陡，背上的筐也越来越重，他渐渐感到腰酸背痛、体力不支起来，于是在第二个三分之一段路上，他没有再捡那些美丽却不实用的东西了，而是尽量只捡那些自己真的非常需要或者实在不忍错过的东西。可是就算这样，他还是感到筐的重量让人难以承受，拖着沉重的步伐越走越慢。就这样在最后的三分之一段路上，他尽量什么都不捡，然而已经捡到的那些东西也压得他喘不过气来，他步履蹒跚地好不容易挨到山顶，走到了智者面前，虽然很累，可是想到自己竟然拥有了这么多东西，他还是感到高兴。

智者笑着问他："这山路，就是你的人生，而你背上筐里的东西，就是你压力的来源，现在，你明白了吗？"这个人看了看自己走过的山路，又看了看筐里那些五花八门却都是自己捡起来的东西，终于领悟了，对智者说："您是要告诉我，这些让我感到有压力的东西，都是我自己捡起来的，有一些曾经让我感到生活的美好和喜悦，有一些在我心里非常珍贵难以舍弃，最后到达山顶时，因为有了它们我感到非常满足，所以，我不该抱怨它们太沉重，因为它们是我真心喜爱、自愿背负起来的。"

智者莞尔一笑，点了点头，一言不发地转身离开了。

就像这个人终于明白了一样，这些让我们有压力的石头是我们在人生路上自己挑选的，并不是别人放在我们筐里的，既然我们心甘情愿地拿起了它们，为什么又去嫌它们太过沉重而希望摆脱呢？儿女、家庭、事业，哪一个又是你真的愿意摆脱的呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有一个学音乐的学生，家长为他找了一位知名的教授作为他的老师，希望他能很快成为一个钢琴家。第一天上课时，教授交给学生一份简单的曲谱让他弹奏，他那时对钢琴练习还不多，弹得错误百出，心中非常沮丧。下课时，教授嘱咐他回家好好练习。

第二次上课时，教授又给了他一份新的曲谱，他一看，这份曲谱比上次那份难多了，以自己的水平，连那份简单的都弹不好，不明白教授为什么要给自己一份更难的。可是他还是照着开始弹奏，果然弹得很差，不成曲调，他惴惴不安地看了看教授，教授却什么也没说，只是下课时再次嘱咐他回家好好练习。

就这样，每次上课的时候，学生都会发现自己得到了一份新的更难的曲谱，而教授也只是让他练习下去，也不追问上次那份曲谱有没有弹得更好一些。学生非常不理解教授的做法，可是不敢提出质疑，只好闷不吭声地按照教授的意思练习下去。

两个月过去了，这一天，当学生垂头丧气地到了教室，以为今天又会有一份更难的曲谱摆在自己面前时，没想到教授交给自己的却是第一次上课时给他的那份简单的谱子，他想起自己连这样一首简单的曲子也弹不好，不禁满脸愧疚。可是就在弹奏时，令人不可思议的事情发生了，学生很自然地弹了出来，技术竟然非常娴熟。

弹奏完了，学生难以置信地看着教授。教授笑了起来："不奇怪，这是压力的效果，如果你从简单的曲子练起，然后慢慢加大难度，也能弹得越来越好，但进步不可能这样快。而我连续不断加深难度，让你没有空歇地接受挑战，最后虽然你还是弹不出最难的，但是那些以前看起来很难的，现在就变得很容易了。"

我们的潜力是无限的，如果不是在压力的逼迫下，我们永远不会知道自己的能力将达到怎样令人吃惊的程度。很多时候，面对某件艰难的事我们努力了却并没有成功，这也没有关系，因为在这个过程中，我们的能力已经得到了提升，在以后面对另一件类似的事情时，就能够处理得游刃有余。

不要抱怨生活太沉重，因为我们的人生只有有重量，才会有价值，在你终于有一天回头看时，心中能感到欣慰、满足、骄傲等千般滋味。一个养尊处优毫无压力的人，就像水中的浮萍一样，一阵风就能将他吹散，散去后就再也没人能记起他。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



爱是包容



爱人就像我们在河边千挑万选捡到的石子，虽然是我们挑选的，可是他身上也一定有着什么地方是我们不那么满意的。丢掉他重新挑一个并不现实，因为世上没有完美，再捡一个也仍然会有其他瑕疵；嫌弃他也毫无助益，因为他是你唯一的伴侣。那么，不如我们用爱温柔地包容他吧。

爱一个人，就要学会包容他的缺点，生活中常常见到很多夫妻都努力于让对方改掉某个缺点，其实他们不知道，去包容，远比去改变一个人几十年养成的习惯来得容易得多。

我常常和几个朋友一起到小军家里看球，因为他的妻子从来不嫌我们半夜吵闹。我们几个抽烟都比较厉害，看球的时候尤其抽得多。有一次到球赛结束时，我们发现4个人竟然抽了5盒烟，而小军的妻子就一直在旁边坐着，什么话也没说，只是隔一段时间就去打开窗子放一会儿。一个朋友很奇怪，开玩笑地问："你怎么也不管管，就看着他和我们一起这么抽烟？"小军的妻子低下头一边笑一边说："我知道抽烟对身体很不好，不过他和你们一起抽烟的时候总是很快乐，我不想阻止他的快乐。如果让我选择，我宁愿他高高兴兴地活到60岁，也不愿意让他辛苦勉强地活到80岁。"我们听了都愣住了。

几天后再见到小军，他竟然戒烟了，我好奇地问起原因，他说："我老婆对我这么好，事事都为我着想，一心想让我高兴，我要陪着她好好生活，不能60岁就丢下她先死了啊。"

是啊，与其强迫爱人去做他不愿意做的事，不如爱他、包容他，让他知道你更希望让他快乐，这样的爱情和婚姻，才会在互相体谅中越来越甜蜜，越来越健康。

有一对老夫妻，两个人一生相亲相爱，在他们纪念结婚50周年时，客人们纷纷向他们询问婚姻幸福有什么秘诀。老夫人说："我知道每个人都会有缺点，所以从刚结婚的那天起，我就决定，我要把丈夫的缺点列出10条来，我发誓如果以后他犯了错误，只要是属于这10条里面的，我就都原谅他。"

客人们马上询问那10条缺点具体是些什么，这时，老夫人露出了神秘的笑容，慢慢说："其实，我一直也没有把那10条缺点具体想出来，每次当他犯了错，让我暴跳如雷的时候，我就想，就

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当他运气好算了，这个缺点是那10条里面的一条，所以我得原谅他。”

这位幸福而智慧的老夫人，就是这样给自己一个借口和理由，每一次都选择了原谅丈夫，她得到的回报，就是美好幸福的婚姻——幸福的生活并不难，只要我们愿意放宽心的网，让那些小小的过错漏出去，留下的就会是快乐了。

格兰开着一家小店，经营各种鲜花和礼品。

一个周五的晚上，一个脸色阴郁的年轻男人一把推开了店门，大步走到柜台前，目光从一个个礼品上缓缓扫过。最后，他拿起一只水晶乌龟，问道：“这个多少钱？”“50块钱。”店主回答。年轻人从钱包里找出50元，扔在桌子上就想把乌龟装在自己兜里离开。店主很奇怪，这个年轻人既不讲价，看样子也并不喜欢这只乌龟，不知道到底要干什么，于是他好奇地问了一句：“请问你是要送给别人当礼物吗？”年轻人脸色铁青，狠狠地说：“没错，我要送人，送给一个新娘，明天她就结婚了。”

店主心里一沉，把一只乌龟送给新娘可不是什么好事，于是他拦住了要走的年轻人，微笑着说：“先生，既然是要送礼物，那么我给您包装一下好了，这是本店的服务，很快就会好的。”年轻人不耐烦地看了店主一眼，将乌龟递给她，“嗯”了一声。

店主转过身去，在礼品柜里扫了一眼，心里有了数。很快，一个精致漂亮的小盒子就包装好了，年轻人拿起盒子，说了声“谢谢”就头也不回地离开了。

第二天，年轻人早早来到了婚礼现场，他看到了远处的新娘，她身边站着那个什么都不如自己却得到了她芳心的男人，他原本犹豫了一夜的心瞬间又涨满了嫉妒、愤怒和不甘。于是他快步走上前去，将礼品盒交给新娘，然后迅速离开了。

回到家，他等待着新娘——那个他最爱的女子的电话，等着她责骂他，一边等，一边流下泪来，她是他最爱的人，他今天的做法也许会毁了她最重要的婚礼，这么想着，他开始后悔了。正在这时，新娘的电话打来了：“谢谢你，也谢谢你的礼物，这只水晶鸳鸯很美丽，你能理解我，我真是太高兴了，我们以后还是最好的朋友，好吗？”

挂了电话，心中万分不解的年轻人走到了礼品店外，从窗户外面就可以看见，那只水晶乌龟仍然静静地在柜台里，年轻人在店门口站了很久，店主望着他渐渐明亮起来的眼神，不由得微笑起来。

“谢谢你，是你让我又找回了自己。”年轻人推开店门，对店主轻轻说道，然后抬起头来，转身走出了店门，门外的阳光照在他脸上，发出淡淡的光芒。

爱是包容，是风度，给别人多一点儿宽容和理解，成全他的选择和幸福，不仅仅是给对方一条路，也是给自己一条路，让我们能在黑暗中找到重新开始的勇气，也能走向另一个属于我们自己的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

幸福时刻。

不论是面对我们的恋人，还是曾经相恋却最终分道扬镳的人，包容都是我们真正爱着，爱过的体现。对方的幸福就是我们的快乐，这不是一句冠冕堂皇的空话，每一个真正爱过的人都能知道，这才是爱的真谛。

Life Philosophy

张开想象的翅膀



想象是我们与生俱来的能力，也是我们的人生之所以充满奇妙的原因。在长大的过程中，大部分人都渐渐地丢失了这种能力，变得越来越现实、越来越呆板，看到一个圆圈时就只能知道它是圆圈，再也想不出它也可能是地球、满月、惊讶的嘴、句号……

学会想象，能为生活带来千变万化、令人意想不到的惊喜，也许在浮躁功利的现实生活里，我们已经忘却了如何去想象，那也不要紧，我们可以和孩子们一起学习，从想象的光芒里看到一个更加多彩的世界。

在美国的内华达州，这一天，一个3岁的小女孩伊迪斯看着妈妈手里的礼品盒，盒上写着“OPEN”的字样，她告诉妈妈她认识里面的一个字母“O”，妈妈愣了一下，问她是怎么知道的，伊迪斯说是幼儿园的薇拉小姐教她的。

过了一段时间，伊迪斯的母亲将女儿所在的幼儿园告上了法庭，原因是从前伊迪斯看到“O”，就会把它说成太阳、足球、鸟蛋之类的圆形东西，而自从她在幼儿园学习了26个字母之后，她就再也没有过这种想象。这位母亲认为是幼儿园使她的孩子失去了想象的能力。

幼儿园和听说了这件事的人们都认为伊迪斯的母亲就算不是疯了，也是小题大做，这件事情很快就在内华达州变成了热门事件。在开庭时，伊迪斯的母亲陈述诉讼理由时讲了一个故事，她说：“我在一个东方国家旅行时，曾经见到公园里有两只天鹅，一只在一个较小的水塘里，一只在较大的水塘里。小水塘里的那只天鹅完好无损，而大水塘里的那只却被剪去了一边的翅膀。我很奇怪，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

问起那里的管理人员这是怎么回事，管理人员告诉我，小水塘里的天鹅虽然翅膀完好，可是由于水面小，它不能得到足够的滑翔距离来起飞，所以不会飞走，而大水塘里那只被剪去了一边翅膀，当然也无法飞行，这样可以避免天鹅们逃走。当时听到这种解释，我既感叹于东方人的聪明，也为这些天鹅感到悲伤，今天，人们都说我为了女儿的事来打这场官司是疯了，可是我觉得，幼儿园也正在把伊迪斯变成那样的一只天鹅，他们把她困在一个只有字母而没有想象的小水塘里，他们也正在剪去她想象的翅膀。”这番话感动了23位陪审团成员，最后法庭判决伊迪斯的母亲胜诉。不久之后，那位母亲在法庭上的辩护也影响到了内华达州的《公民教育保护法》，这项法律的内容做了修改，规定儿童在学校里有玩耍的权利，也有提出为什么的权利。

这位美国的妈妈为了女儿继续想象而打了一场官司，这本身已经够令人惊讶了，更令人惊讶的是她赢了。那我们呢？我们是不是也在没有想象力的前提下，不经意间扼杀了其他人包括孩子们的想象力呢？

在比利时的首都布鲁塞尔，有一家名叫撒利尔的啤酒厂，他们的啤酒味道醇正清香，但是酒厂缺少进行大量广告宣传的费用，企业的销售人员绞尽脑汁，希望找到一条更快速也更省钱的宣传途径。

这一天，一个销售人员来到了广场上那座“撒尿的小男孩”的雕像下，这座塑像闻名世界，是为了纪念用自己的尿浇灭了火药，从而拯救了布鲁塞尔全城人性命的小男孩朱利安。雕像栩栩如生，清澈的流水从雕像上“尿”下来，游人们纷纷在这里拍照留念，而这个地方，也是布鲁塞尔市的人们最喜欢来的地方。看着这座雕像，这位销售人员忽然灵机一动，想出了一个绝妙的办法。

不久以后，撒利尔啤酒厂宣布了一条消息：即日起，朱利安雕像下的清水换成撒利尔啤酒厂的啤酒，欢迎大家免费品尝。听到消息的人们纷纷涌到雕像那里去看，果然，清水已经变成了金黄色泛着泡沫的啤酒，不断从雕像上“尿”出来，大家既感新奇，又感有趣，纷纷拿着杯子去接，喝到嘴里时，啤酒味道也非常好。于是很快，一传十，十传百，大家都拿着杯子去接啤酒，而世界各地的记者听说了这个消息后，也很快赶到了布鲁塞尔，争相报道这一消息。就这样，撒利尔啤酒的美名，在短短的时间内传遍布鲁塞尔全城，也在整个欧洲一举成名。不仅撒利尔啤酒厂获得了成功，就连布鲁塞尔市，也因为这一奇景而增加了极多的旅游收入。

奇思妙想不仅能带来快乐和灵感，在很多情况下，它还能带来数不清的商机和创意，它能成就诗人、画家、音乐家，也能成就商人。我们身边也许有不少这样的人，他们的想法和做法有时会令人发笑，可是就在这笑声中，他们走向了成功。

有时候，我们不妨放松一下自己，尽情地沉浸在想象中去体验一下无拘无束的快乐，这能让我们感到，我们仍然有着一颗纯真的心，就算生活复杂多变，我们的内心深处，仍然有一座可以暂时休憩的花园。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

让别人喜欢你



假如身边人人都喜欢我们，见到了我们都会露出由衷的笑容，看到我们有困难都会很快伸手帮助，从不暗箭伤人，也不口蜜腹剑，生活是不是会显得美好得多呢？当然，希望每一个人都这样是不可能的，但是我们可以用非常简单的办法，让大家尽量能喜欢我们。

有句老话说："千穿万穿，马屁不穿。"我们不必时时都去拍马屁，但是人们都喜欢听好话是必然的。因此，要学会看到别人的优点和长处，并给予适时的赞美，学会从心底里欣赏别人，而不是心口不一，因为一个人到底是真诚地赞美还是虚假地奉承，听的人心里明白，而说的人自己，也有快乐与痛苦的区别。

美国杰出的外交家和发明家富兰克林年轻时，曾经想进入费城议会做一名办事员，可是当时，议会中比较有影响力的一位议员对他成见很深，不仅见了面从来不搭理他，还在很多时候公开批评他。这该怎么办呢？富兰克林想出了一个很简单却很有效的办法。他先是打听到了这位议员很喜欢读书，而且他的书房里收藏着一本很难得的书，议员对此很骄傲。于是这一天，富兰克林写了一封信给那位议员，信中说自己听说他有一本珍藏的图书，而自己对此书很感兴趣，恳请议员是否可以将这本书借给自己看几天，自己一定会倍加珍惜。

果然，议员收到信后很快就叫人把书送了过来。一周后，富兰克林将书还给了议员，并且附上了一封感谢信，谢谢对方愿意将珍藏的图书借给自己阅读，自己从书中获益良多，希望以后多多请教。

没过多久，当富兰克林在议会中见到那位议员的时候，那位议员竟然一改以往的冷漠表情，而是主动向他打了个招呼，还礼貌地点头微笑。就这样，富兰克林和这位议员慢慢变成了好朋友。

富兰克林去世已经很多年了，可是他的这种请别人帮个忙，从而化解矛盾，获得别人好感的办法，直到现在也非常有效，有时候我们也不妨一试。

赞赏别人，也是自己谦虚的一种表现，也许常常有人用伪装的谦虚来骗取信任和友好，而真正的谦虚，却是一种高尚的人格，不求有所收获，却能得到真正的收获。

美国总统克林顿的夫人希拉里曾经讲过一件自己还在上中学时的往事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那时她住在芝加哥的西北郊，一个春天的中午，阳光明媚，天气温暖，希拉里和爸爸在公园里一起散步。当走过一条小道时，希拉里看见一个穿着很厚的羊毛大衣，还围着长长的毛皮围巾的老妇人，在这样温暖的中午，她的样子显得很奇怪，仿佛眼下正是隆冬季节一样。

希拉里忍不住笑了起来，她用下巴指了一下老妇人的方向，对爸爸说："爸爸你看，那个老太太衣服穿得好奇怪啊，这么温暖的天她却穿得那么厚，真是太好笑了。"

可是爸爸听了这话并没笑，他看了看不远处的老妇人，转头对希拉里非常严肃地说："希拉里，你难道没觉得，你一点儿都不会欣赏别人吗？你在和人交往的过程中，是不是太缺少友爱和宽容了？"

希拉里没想到自己会受到这样严厉的批评，她心里很不服气，问道："爸爸，那你难道不觉得那个老太太穿的衣服的确太不合适了吗？"爸爸摇了摇头，回答说："我觉得她很美，值得得到欣赏和赞美。"

希拉里看了看老太太，很不理解地看着爸爸，爸爸接着说："你看，希拉里，那位老太太看着鲜花时多么宁静安详，充满了喜悦，那种沉醉的表情不论谁看到，都会觉得她认为今天的天气和这公园是这样美好，不是吗？难道这样的神情不令人感动吗？你只看到她穿了很厚的衣服，可是那也许只是因为她身体不好，或者有别的什么不得已的原因罢了。"

听了爸爸这番话，希拉里又转头仔细看了看那位老妇人，发现她脸上的笑容的确很美，于是她走到老妇人身边，对她说："夫人，你看着鲜花的神情真美，看到你的笑容，我仿佛感到这个春天更美了呢！"

老妇人很意外，但是她马上就笑了起来，从包里拿出一包饼干递给希拉里，夸奖道："你也真是个美丽可爱的小天使。"在回家的路上，爸爸对兴高采烈的希拉里说："人人都希望得到别人的欣赏，每个人也一定都有着值得别人欣赏的优点，你要学会发现那些优点，并且由衷地赞美别人，这样，你自己也就能得到更多的赞美。"

当你用宽容的心，带着寻找美好的想法看向别人时，就会发现对方确实具有很多美好的地方，而只要你献出了真诚、欣赏的目光，就能收获相同的目光，在这样的目光交织之下，世界也仿佛变得柔和了……

不论看起来多么讨厌的人，他身上也一定有什么地方是美好的、值得赞美的，不要因为想讨好别人而对别人事实上不具有的优点给予虚假的夸奖，那只会使你显得别有居心。用宽容的眼光去发现别人的优点吧，不要吝惜赞美，只有这样，你才能真的成为一个受人欢迎的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



在看到真相之前



如果你在摇晃的公共汽车上被人推了一把，一定会感到很生气，可是当你回过头，发现背后站着一个拄着手杖的盲人时，想必就会气消了，因为你知道他不是故意的，因为你知道他十分艰难。生活中很多事都是如此，只不过有时我们没有看到对方的真实情况，就迫不及待地做出了决定。

我们的心情和决定，和我们看待世界、生活的眼光有关，很多事情，我们怎么去看，就会看到怎么样的情景，这情景和事情的真相，可能相差很远。

在一座古老的教堂里，有一座耶稣受难的十字架，很多信徒都来膜拜祈祷，教堂里总是人来人往，大家都带着或者合理，或者不合理的祈求前来。

教堂的看门人觉得十字架上的耶稣每天要应对这么多祈祷的人，未免太辛苦了点儿，于是他在祈祷时对耶稣表达了自己愿意替他分担一些辛苦的意愿，没想到，耶稣竟然马上就回应了他的祈祷："好的，那么我们暂时换一换，你到十字架上来，我去帮你看门。但是你要注意，不论发生什么事，你都不能开口说话。"看门人觉得这个要求实在太简单了，于是就和耶稣互换了位置，开始倾听信徒们的心愿。

信徒们的想法千差万别，看门人始终听从耶稣的嘱咐，一句话都没有说。

这一天，教堂里来了一位富翁，他祈祷过后却把自己的手袋忘在了教堂里，看门人看到了，忍住了没有叫住他。过了一会儿，又来了一个穷学生，他祈祷的目的是请求耶稣帮助他渡过眼前穷困的难关，正在这时他看到了座位下面的手袋，发现里面都是钱，穷学生以为是耶稣在帮助自己，再三感谢之后高兴地离开了，看门人看到了这种情况，想要说这手袋不是他的，可是苦于自己的承诺，只好继续忍着没有说话。接着，一个打算出海的年轻旅行家来到了教堂，他祈祷耶稣保佑他航海平安，就在这时，刚才丢掉手袋的富翁急急忙忙地赶回来寻找手袋，发现手袋不见了之后，就抓住这个旅行家一口咬定是他拿走了自己的手袋，于是两人吵了起来。

看门人看到这里，实在是看不下去了，于是开口告诉了他们事情的真相，富商马上转头去寻找那个穷学生了，而旅行家则赶着搭船开始自己的旅行。正当看门人为自己做了一件好事而得意时，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

耶稣出现了，对他说："你没有遵守自己的承诺，现在，你已经没有资格继续站在上面了。"看门人很不服气地说："我只是把我看到的真相说出来，难道这有错吗？"耶稣淡淡地看了他一眼，说道："你看到的并不全是真相，你不知道富商的钱不过是用来嫖妓的，而那个穷人拿了那些钱却可以救活一家人，至于那位年轻的旅行家，如果你不多嘴说话，他们就会一直纠缠下去，旅行家就会错过他要搭的那艘船，而那艘船，注定要沉在大海中，可是现在，他就要因为你的一句话而丧命了。"

有了"耳听为虚，眼见为实"这句老话，我们就总以为自己看到的就是最真实的，从而根据自己看到的做出了错误的决定，殊不知眼睛有时只能看到一些表象，而并不能看到事情的本质。

有一位女士，忙碌了一天没来得及吃饭，在路过一家小吃店时匆匆忙忙地买了一包薯条和一杯果汁，四处寻找却没有发现空座位，就找了一个对面坐着一位男士的桌子坐了下来，然后拿出自己的文件继续研究了起来。正当她准备去拿自己面前的那份薯条时，却发现对面的男士紧紧地盯着她，目光奇特而恼怒，这位女士很不解，也没工夫去关心这个，只是拿了薯条放到嘴里就继续看起了文件。这时，她非常惊讶地发现，对面那位男士竟然将他的手伸进了自己的薯条包中，也拿起了一根薯条，接着放在了自己的嘴里。当这位女士用难以置信的眼神看向他的时候，他竟然仍旧挑衅地、恶狠狠地瞪着自己。

这位女士勃然大怒，她从来也没见过这么粗野、没有礼貌和教养的人，竟然会随便就伸手去拿一个陌生人的东西，她太生气了，丢下那包薯条，头也不回地离开了小吃店，心里还在为那人的不知羞耻而愤怒。可是就在她低头将文件放进包里时，却愕然发现包里有一包薯条，她站在街上愣住了，这才想起，刚拿到薯条的时候，她顺手把薯条放在了包里，可是坐下来以后，她却忘记了这回事，把桌上那包当成了自己的。想到这里，她的脸一下子红了起来，原来，自己才是那个随便去吃陌生人东西的、没有礼貌的家伙。

我们是不是也常常会犯这样的错误？觉得有些人是故意跟我们过不去，觉得自己才是那个受了委屈的人？其实我们不妨仔细想一想，也许对方并不是故意的，也许我们自己才是那个让别人受了委屈的人。就算真的遇到不礼貌的对待时，也要宽容地给别人一个机会，因为对方可能也只是忘记了把自己的薯条拿出来，而误以为你桌上那包就是他的。

很多事情并不是看起来那个样子的，当你痛苦时别人脸上的微笑不一定就是嘲讽，当你受伤时别人的无动于衷不一定就是冷漠，当你发表议论时别人的反对不一定就是故意针对。让我们用心去看，在确定真相之前，不要贸然做出决定，也不必过早开始生气。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



伸出一只援手



人生在世，假如处处孤立无援，就犹如深夜在漆黑的路上前行，一个小小的坑洼就能让你摔个大跟头，而援助之手就是路上的一盏灯，也许不能照亮很远，却能让你渡过眼前的难关。让我们伸手为别人点亮一盏灯吧，这样，当我们有需要时，才会有人为我们照亮。

⊙ ⊙ ⊙

很多时候，对于我们来说只是举手之劳的事情，却能一解别人的燃眉之急，伸一伸手并不是那么困难的事，而一旦你真的做了，就能发现受惠的，不仅是你帮助的人，也包括你自己。

在美国西部的一个小镇上，这一天黄昏时，下起了大雪，杰森沿着一条偏僻的小路开着自己破旧的老爷车缓慢地行走着，已经快一个月了，他还没有找到工作，他不知道回到家该怎么面对妻子。天色越来越黑了，这条小路上很少有人走，杰森心不在焉地开着车，差点撞到了路边停着的一辆漂亮的小汽车。

这时，杰森才注意到车边还站着一位老太太，她显然是被困在这里了，这条路很偏僻，天也黑了下来，恐怕她这样等着是没什么用的。看了看前路，杰森还是停下了车，想着，还是我去帮帮她吧。可是老太太见到了杰森，看到他破旧的衣服和汽车，却露出了一脸警惕的神色，杰森摇了摇头，叹了口气对老太太说："夫人，我叫杰森，这条路很少有人走，我没有恶意，只是想帮助你。"老太太点点头，神色缓和了点儿，却仍旧没有说话，目不转睛地盯着他。他看了看老太太的汽车，原来是一个轮胎爆了，于是他找出车里的工具，用几乎冻僵的手把备用轮胎换了上去。这时，老太太才递给他一块手帕让他擦了擦手，并谢谢他的帮忙。然后，老太太取出钱夹，问杰森应该付给他多少钱作为报酬。杰森没有想过要向老太太收钱作为帮助她的报酬，他一向都是只要自己力所能及，就尽量去帮助别人，从来没想过要什么回报。他摇了摇头，对老太太说："你不需要付给我报酬，只要当你遇见别人需要帮助时，去帮助他们就可以了。"

老太太开着修好了的车，沿着小路走了将近一英里（1英里约合1.6千米）路后，看到了一家小小的咖啡店，浑身冰冷的她决定到咖啡店喝点儿热咖啡暖暖身子。女招待微笑着递给她一份菜单，老太太看着这位挺着大肚子，怀孕已经七八个月的女招待，再看到她脸上令人倍感亲切的笑容，心

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

想不知道是什么样的家庭才使这个挺着大肚子的女人这么晚了还在工作，忽然，她想起了杰森的话。当女招待拿着找剩的零钱回来交给老太太时，她已经离开了，桌子上放着一张餐巾纸，里面放了100美元，纸上写着：这钱是我给你的礼物，因为我想你可能需要钱。不用感谢我，只要你愿意去帮助你遇到的需要帮助的人，就可以了。

女招待读着纸上的字，忍不住热泪盈眶，晚上回到家，她一直想着这位仁慈的老太太的事，看到身边沉睡的丈夫，她知道他这几天正在为钱的事发愁，于是微笑着轻声说："杰森，好人会有好报的，一切都会变好，我爱你。"

社会越来越现实，愿意相信好人有好报这句话的人也越来越少了，大家都抱着明哲保身的态度，可是这并不意味着好人真的就没有了，只要你愿意敞开心胸，其实很快就会发现，人们还是会用善良来回报善良。

他喜欢自己做点心吃，当半年前公司破产，他因此失业时，决心自己开一个点心店，于是在家里做了不少点心卖给糕点零售商，竟然很受欢迎。一天下午，他为附近的一家教堂送去几十个人吃的晚餐，当他从车子上将装满了饭盒的箱子拖出来的时候，被教堂的看门人看到了，看门人个子很瘦小，头发花白，看到他在搬动箱子，一言不发地走过来搬起了箱子。他知道这箱子很沉，生怕看门人一个人搬不动，连忙跟在后面说："谢谢您先生，可是这个箱子真的很重，您年纪这么大了，还是我来搬吧。"没想到那看门人竟然嗓门很大，回过头来瞪了他一眼说："你的意思是我什么用也没有，已经老得连个箱子也搬不动了？这是我的工作，我又不会找你收小费。"

他有些尴尬地连忙解释："我不是这个意思，您别误会。"看着看门人脚步缓慢地朝里面走去，他也搬起一个箱子跟在后面。搬完了几个箱子后，看门人累得满头大汗，他取出了自己留作晚餐的一盒点心塞到他手里，便转身离开了，没过几天就忘了这件事。

就在他正式营业不久，卫生部门却因为他没有标准厨房而勒令他停业，他家的厨房太小无法改成标准厨房，而银行也不愿意贷款给他这样一个没有工作的人。就在这时，火烧眉毛的他听说教堂允许外人租用他们的标准厨房，于是他走访了附近的各家教堂，可是每次得到的答案都是"对不起，我们不能把厨房租给外人"。他知道他们是不愿意租给我这样一个一文不名的人，可是也没有办法。

就在第三天黄昏时，他到了上次送点心的那家教堂，可是得到的依旧是否定的回答，他的最后一线希望也破灭了。就在他垂头丧气准备离开时，遇到了那位脾气很不好的看门人，他竟然主动问他是不是又来送点心，他回答说不是，然后说起了他想要租用厨房却被拒绝的事，看门人看了看他，让他等一会儿，然后就走进了教堂。

过了快半个小时了，就在他觉得自己真傻，一个看门人的话能有什么作用，自己居然真的傻等

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了这么久时，看门人出来了，看着准备离开的他，微笑着对他说："小伙子，你可以租用这里的厨房了，恭喜你。"他惊喜交加，愣在那里说不出话来，不知道该怎么表达他的感激之情，看门人拍了拍他的肩膀继续说："你是个有礼貌也懂得尊重人的小伙子，上次你给我的点心也的确很好吃，我相信以你的人品和你的食品，你会成功的。我在这里看门已经几十年了，他们相信我的眼光。"

对别人伸出一只援手，不仅代表善良，也代表了尊重，代表了因为生活在同一个世界里而产生的相互同情——谁没有变老的一天？谁不会遇到困难？谁能保证永远不需要任何人的帮助？

对生活中的每一个人，不论他是什么身份，不论他穿了什么样的衣服，不论他推着垃圾车还是开着豪华汽车，不论他满口铜臭还是一肚子空想，我们都要保持尊重，表现出人与人之间应有的礼貌，因为我们也是人群中的一个，我们也希望能得到别人礼貌的对待。

Life Philosophy

每一个孩子都是好孩子



孩子是生命开出的花朵，没有一朵花是不美的，只是，如果我们一定要让这朵花从月季变成牡丹，结果只能使它既变不成牡丹，也失去了一朵月季原来的美丽。也许，我们该学会欣赏每一种花独有的美。

有时候，你也许会因为自己的孩子在某个方面不如别人而难过，急切地希望他改正，希望他能做得更好，一旦他没有达到，就为之焦虑不安。可是，为什么你不能看到，他本来已经是个好孩子了，他也具有很多别的孩子没有的优点呢？

她的儿子埃里克学习成绩不太好，不论她多么努力地去教他、监督他，他带回来的成绩单总是写着C。慢慢地，她开始灰心丧气了，难道她是一个这么不称职的妈妈，不能对孩子有什么好的影响吗？难道埃里克就这么不争气，什么都学不会吗？她总是在担心，他这样下去，以后肯定没什么出息，说不定连他自己也没办法养活，那该怎么办呢？

可是一件事改变了她的想法。那一年埃里克16岁，一天晚上，医院一个突如其来的电话告知她，她的父亲因为心脏病发作，去世了。外祖父在埃里克的心里占有难以取代的位置，可以说是他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的第一个朋友。小时候，埃里克总是对着外祖父叫“爸爸”，的确，在她丈夫忙于工作的那些日子里，是外祖父扮演了他爸爸的角色，带他去旅游，陪他打棒球。多年来，等着外祖父打电话来或者亲自来访，是埃里克生活中最重要的期待，没想到这一切，就这样戛然而止了。

走进丧礼接待室时，埃里克一直牵着她的手，她心里非常难过，接受着朋友们的安慰，等她发现埃里克忽然不见了时，四处寻找才发现他在接待室的门口站着，给那些拄着拐杖步履艰难的老人们提供帮助，他们靠着他的搀扶走到父亲的灵柩前致意。晚一些的时候，司仪对她说，还缺少一个抬柩者，埃里克马上走上前来说：“先生，她可以吗？小的时候，‘爸爸’总是带着她走，现在，该让她带着他了。”听了这话，她忍不住又流下泪来。

从这时开始，她明白了，儿子就算考不出好成绩也没什么，因为一个成绩优秀的儿子根本比不上现在的埃里克，他是那样富于同情心，那样懂得回报他人的爱，这些都是一个人最难得的品质，没有一门功课可以教得会，也不是任何优秀的成绩可以代替的。她再也不会苛责他了。

是啊，她们总觉得学习成绩好才是好孩子，可是有些东西，是不能从成绩上体现出来的。孩子迟早会长大，对于一个人来说，那些品质才是更重要的。

那一年，她接了四年级的一个班，班里有一个男孩经常逃学，前任老师说这孩子父母都是聋哑人，根本不知道他逃学，他常常躲在家里不出来，还要老师到家里去叫他。当她见到这孩子的时候，发现他眉清目秀，而且特别勤快，一到教室就提水拖地，在她看来，实在是一个可爱的男孩。但是过了一周，她就发现他的课堂作业经常写不完，而家庭作业也从来不写不交。当她问他为什么时，他却总是满脸戒备，一句话也不肯说，到了考试的时候，每门功课都是三四十分，卷子前面的基础题更是常常一个也不对。

看了这些试卷，她知道他首先要把字词抓上来，于是以后上课她就常常让他起来读课文，他读得非常困难，她也不指责他，只是微笑着说：“没事，这只是因为你还不熟练罢了。”等到让他再读的时候，他就能比上次流利许多。听写生词时，她总是让他先看一遍，然后再上黑板写，为了不让大家觉得她偏心，就让全班同学都先看一遍。果然，看过了之后，他常常能写对几个，她就借此机会夸他有进步，顺便表扬他平常的勤劳能干，每一次听到她的夸奖，他都一脸兴奋，她知道，这是有用的。

对于作业，她问他为什么不写，他摇摇头说：“反正她写不完，太多了。”于是下一次，她就暗自和他商量好，她减少他的作业量，但是少了以后，他一定要保证写完，他肯定地向她点了点头。就这样，他的作业能够按时完成了，随着他的学习成绩逐渐提高，她慢慢地加大他的作业量，他也都能完成，最后他已经可以写不减量的正式作业了。接下来的几次考试，他的成绩明显提高了，从40分到50分，后来终于及格了，她奖了他一个笔记本，答应他如果下个学期能考70分以上，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就送他一支钢笔。

她再也没看到他逃学，也没见他不交作业，别的老师问她是怎么做到的，她只是笑着说："她相信，每一个孩子都是好孩子。"

一点儿鼓励、称赞和体谅就能使一个逃课不写作业的"坏"孩子回归到正途上来，这是不是能提醒她们，应该给孩子们一点多夸奖，少一点批评？因为只有你相信一个孩子是好孩子时，他才能真的做一个好孩子。

不要对我们的孩子提出太过苛刻的要求，既然我们爱他们，就应该打心底里相信，他们都是好孩子，他们只是需要多一点儿夸奖，多一点儿鼓励。我们需要了解到：他们应该成为他们自己想成为的样子，而不是我们希望他们成为的样子。

Life Philosophy

搭起一座理解的桥



与人交往误会总是不可避免的，那么理解就是人与人心灵之间搭起的桥梁，通过这座桥，在那片为彼此留下的空间里，我们能看到别人心中的阳光，也能让别人看到我们心中的花园，这样，生活才会变得温暖而美丽。

理解可以化解怨仇，理解可以弥补裂痕，理解可以加深感情，理解可以消除误解。有时，只要你先提供一点儿宽容和理解，透露出一份诚挚的心意，那看起来冷冰冰的关系，马上就能缓和许多。

有一对兄弟，他们的父亲去世后留下一座庄园。一天，兄弟俩因为一点小事反目成仇，将庄园一分为二，各得一半。这一天，弟弟在两个庄园中间挖了一道沟渠，向哥哥表示自己跟他老死不相往来的决心，哥哥看到了，心里非常生气，于是第二天就请来了一个木匠，让他在两个庄园之间修造一排两米高的栅栏，表示自己也决心永远不再和弟弟见面。哥哥告诉了木匠该做的活以后，就出门办事去了，当他回来的时候，惊讶地发现木匠并没有建栅栏，而是在弟弟挖出的沟渠上修了一座精美的小桥，将两座庄园又连在了一起。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正当哥哥目瞪口呆时，弟弟回来了，他看到了小桥，也愣住了，然后热泪盈眶，从桥上走了过来，用力抱了一下哥哥，说道："哥哥，我知道自己错了，你真是一个伟大的哥哥，我做了这样伤害你感情的事情，你不仅不记恨我，还修了这么美丽的桥。"就这样，兄弟俩言归于好。哥哥很感激木匠，想让他留下来多做一点活，可是木匠却摇了摇头说："我也想留下来，不过世界上还多很多桥需要我去搭。"

很多时候，人们相争不下，不过是想出口气罢了，并不是真的有什么恶意，在这种时候，如果谁都不肯让一步，兄弟也会反目成仇，而一旦有人愿意退一点儿，对方就会退更多。

一个大雪纷飞的黄昏，在加拿大魁北克省的小城外，鲁尼兹开着车赶往医院去看望儿子，走到半路，他看到前面路边有一个瘦小的身影在慢慢地向前挪动。在这样恶劣的天气里，一个人行走是很困难的，于是鲁尼兹停下了车，问道："先生，您需要我帮忙吗？我可以带您一段路。"这是一位老人，他回过头来，点头感谢鲁尼兹，然后上了车。谈话中鲁尼兹得知老人的农场就在前面，本来是出去办事的，可是没想到风雪导致公共汽车停运了，只好走路回家。

在路上搭载一个需要帮助的人本来是件很平常的事，鲁尼兹常常这样做，可是这一次刚刚走了没多久，对面就驶来了一辆开得飞快的轿车，鲁尼兹赶忙踩下刹车，可是路上积雪很厚，轮胎打滑，在避让对面轿车的过程中，鲁尼兹的整个车身侧滑了出去，撞在了路边的大树上。当鲁尼兹在医院醒来的时候，医生告诉他，他只是断了两根肋骨，伤势并不严重，而搭他车的老人却还在昏迷中，刚刚做了开颅手术。老人的家人到达医院时，友好地感谢了鲁尼兹的帮助，可是按照当地的法律，鲁尼兹需要为自己的过失支付老人医疗费用的70%。20天后，一直昏迷不醒的老人醒来了，然而他清醒后的第一件事，就是拒绝鲁尼兹对自己的赔偿，他说："行善是一件美好的事，我知道感恩，我不要他的赔偿，以免伤害了那些乐于助人的好人们的心。"这句话感动了整个小城，人们纷纷走出家门，在街上打起了"拯救爱心""别让善意尴尬"等标语，不久之后，对老人的爱心捐款从四面八方飘来，数量之多超出了大家的想象。老人用这些捐款成立了专门的爱心救助基金，帮助那些因为善意去帮助他人却陷于尴尬境地的好人们。

许多年之后，老人早已不在人世了，而他成立的基金却越来越壮大。在一次魁北克省评选"最受热爱的人"中，卢森斯这个名字得到了最多的选票，而这个名字就是这个老人的名字。人们的理由是：爱和理解是充满了喜悦的关怀，是不求回报的付出，当我们的爱心和法律相遇，善意被歪曲时，是卢森斯让善意还原了自己本来的样子，让我们可以放心大胆地去爱，去付出，还有什么能比生活在这样有情有义的社会里更让人欢喜的呢？

这个老人的行为，在现在我们这个人人谨小慎微，生怕帮助别人会连累自己的社会里，就仿佛一阵及时雨一样珍贵。是啊，每一颗愿意帮助人的心都是真诚的，都应该被尊重、被理解，那些善

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

意应该被保护并永远传下去。

我们生活在社会中，不可能离群索居，那么跟他人就难免会有磕磕碰碰。夫妻间的小吵闹，朋友、邻里间的小误会，同事间的小矛盾等随时都可能发生，这时，只有相互理解、共同寻找解决问题的途径才是上策，否则矛盾越积越深，只会徒增苦恼。

Life Philosophy

只有包容，才能拥有



包容是人生最大的智慧，患得患失的人做不到，斤斤计较的人做不到，处处争先的人做不到，自以为是的人做不到。可是一旦做到，就会受益良多，从宽容大度到淡然从容，人生修行的境界，不过如此。



生活中，我们都曾被伤害，无法免俗的结果，就是充满怨恨。有这样一个比喻，一粒盐巴，放在一杯水里，水会立刻变咸，难以下咽，可是将同样一粒盐巴放到湖水中，湖水丝毫没有改变。因为湖泊够大，它的宽容能够稀释盐巴的咸味。可见，越是包容，生活中的怨恨就越少，包容得多，拥有的自然不会少。

金无足赤，人无完人，想要拥有得多，就要包容得多，用博大的胸怀去包容周围的一切，身边的朋友会越来越多，生活也会越来越美好。

有这么一个故事。某一天，阎王对两个小鬼说："你们两个都可以去人间投胎重新做人了，现在我手里面有两个名额，一个是从生下来就要忙着给别人东西，另一个是一生都从别人那里拿东西，你们两个愿意做哪一个呢？"

小鬼甲心想：我当然要得到得多，凭什么把这么好的位置让给乙呢？所以抢先一步跪地向阎王说道："阎王大人，我要做那个一生从别人那儿索取东西的人。"而小鬼乙则很包容小鬼甲，他什么都没说，微微地笑了一下，之后选择了一生都要付出给予的那一个。

阎王笑了笑，其实他早已心中有数。他精神一振，宣判道："小鬼甲投胎去人间做一个乞丐，到处向别人要东西吃；小鬼乙投胎到富贵忠厚的人家里去，经常接济穷人。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

原来，包容有多少，就拥有多少。

海姆向来对自己要求严格，同时也苛刻地要求身边的朋友。

其实，海姆很聪明，对周围的人也很热情，又非常喜欢结交朋友。可以这样说，他完全无法忍受没有朋友的那种孤单和寂寞。然而他又绝不允许朋友身上存在一丝一毫的缺点和毛病，甚至于不允许存在与他自己不同的性格和为人处世的方法。一些朋友在和他交往的时候，只能时时刻刻地压抑着自己。可是，压抑自己是非常折磨人的事情，谁也不能长久坚持。

于是，他在热情结交新朋友的同时，也在失去老朋友。久而久之，他身边连一位朋友也没有了。

还有这样一个人，他有酒必饮，嗜酒如命，酒后必醉，醉酒后行为失控，经常闹得周围的人彻夜难安。因为这个缺点，很多身边的朋友每次遇见他之后如见蜂蝎，唯恐躲避不及。然而只有这样一位老朋友，每次都可以奉陪到底，并且在酒后竭尽全力地阻止他酒后的失控行为，而且还特意把他平安地送回家中。

还有一个人性格非常暴躁，言语极其刻薄刁钻。在朋友们聚会的时候，不知道谁的一句不经意的话，就会惹得他暴跳如雷，甚至于摔碎餐具摔坏桌椅，又或者突然说出几句尖酸刻薄的话语，让某个朋友颜面扫地，无地自容。再后来，身边的朋友都对他“退避三舍，敬而远之”。只有这位老朋友还依然和他保持着联系。

有些人很不能理解他，常常在背后颇有微词，甚至有朋友说道：“能和那种人做朋友，你身上肯定也有那种人的一些毛病。”但不管别人怎么不理解，怎样去说，他却总是说一句话：“其实我们每一个人身上都有自己的个性，每个人身上都有别人所不喜欢、非常讨厌的东西。但我们之所以能成为朋友，就是因为我们身上都有我们各自喜欢的东西。多一些宽容和理解！宽容我们所不喜欢、讨厌的，珍惜我们所喜欢的……这样，才能拥有得更多啊！”

Life Philosophy

放下是最好的宽恕



如果我们揪住别人的错误和对自己的伤害不放，就如同背负着沉重的心理压力前行，整日被负面情绪所控制。无论前方有多么美好的风景，我们也无法直起腰身

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来愉快地欣赏。只有放下，我们才能活在快乐的阳光下。

⊙ ⊙ ⊙

人的许多苦闷、烦忧都来自放不下。烦恼就像手中的气球，只有放开它，它才能自由。《佛经》上说："如何向上，唯有放下。"坦然地面对生活中的诸多烦忧，不断为自己的心灵释放出更多的空间。

人的一生十分短暂，在时光的长河中，简直微不足道。尽管如此，每个人都还是希望人生是有意义的，是充满快乐的。那么就应该怀抱宽容，放下那些所谓的仇恨，使自己的心灵得到解脱，使人生的境界得到提升。

面对委屈和伤害的时候让一切的不愉快都消失在忍耐和宽容之中，放下心中的包袱，就能以更好的姿态继续往前走。否则，他的人生注定会因为放不下而郁郁寡欢，以致没有意义可言。

有一个地主得到了一只非常珍贵的花瓶，他每天都提心吊胆，生怕被人偷了去。然而，似乎越是小心翼翼越容易出事。一天，地主家的仆人在打扫卫生的时候，不小心把花瓶打碎了。地主勃然大怒，下令把仆人狠狠打了一顿，然后就把他赶了出去，尽管那个仆人是跟了他二十年的老仆人。

地主每天都守着那堆花瓶碎片伤心，茶不思，饭不想。以前，每遇到这种情况都是那个跟了他二十年的老仆人照顾他，默默地给他做一些可口的饭菜，再小心地劝他吃下一些。然而，自从他把那个仆人赶走之后，其他仆人更不敢靠近他了，每天只是按照惯例把饭菜送到他面前，至于他吃不吃都不过问。这个地主一天天地憔悴下去，他开始想念那个贴心的仆人，他想把他再找回来，但是他还是放不下那个被打碎的珍贵的花瓶。这天，正当地主又守着花瓶碎片悲伤的时候，恰好有一个和尚来化缘。他悠悠地跟和尚说："你看，我失去了最心爱的花瓶，又把最贴心的仆人赶了出去。我现在一无所有了。"和尚看了看他手中捧着的花瓶碎片说："放下！"地主放下了手中的花瓶碎片，依然眉头紧锁。和尚又说："放下！"地主疑惑地看着和尚说："我已经放下了，你看，我现在手上什么都没有，还能放下什么呢？"和尚说："你应该放下的不仅仅是花瓶碎片，关键是要放下心中的欲念和怨恨。当你把这些都放下，你就能够从中解脱。花瓶已经打碎，无论你如何悲伤，愤怒，都无济于事。但是，如果你能够放下这一切，那个最贴心的仆人依然是你最贴心的仆人，而且，因为你的宽容，他对你会比以前更加忠心。"

地主想了想，觉得和尚的话非常有道理，立即派人去把那个仆人找回来了。

怨恨让人的心灵变得丑恶、沉重。放下怨恨，放下别人对自己的伤害，不但是对别人的宽恕，更是一种自我解脱。

在有限的生命里，我们有多少时间可以浪费在怨恨中，委屈中，悲伤中？当这些占去了太多的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时间，我们还拿什么来留住快乐？放下心中的怨恨，原谅别人，放过自己，心态才会变得平和、轻松，才能重新获得快乐的心境，才能得到真正的快乐。

有一对夫妻经常吵架。妻子每次都非常伤心，她会在日记中记下吵架的每一个细节、老公伤害自己的每一句话。即使老公第二天道歉，她还是会因为清楚地记着那些伤害而不肯原谅他，并且不断地翻出老公在吵架时说的气话让他下不来台。久而久之，她和老公的关系越来越紧张。

她和好友诉苦，好友笑着说："你呀，就是记忆力太好了！"然后教她每次在吵架之后不要把那些伤害自己的话记在日记本上，而是记在纸上，然后就撕掉，扔进垃圾筐，并且忘记。

回到家之后，她按照好友说的那样，在和老公大吵之后拿出一张纸，写下：某年某月某日，因为某事，老公和我吵架。他说了某某话，我觉得很受伤害。我心里很难过。写完之后，她就把这张纸撕掉，扔进垃圾筐，心里也不再想这件事了。

等到第二天，丈夫因为昨天吵架时说了不该说的难听话而道歉的时候，她微微地一笑说："我已经不记得了，你还记着呢？"面对她的宽容，丈夫觉得非常羞愧。渐渐地，丈夫就尽量不再和她吵架，也同样以一颗宽容的心和她相处，夫妻之间的关系也渐渐好转起来。

当人选择了宽容和原谅，同时也就选择了放下，选择了解脱。不要抓着别人一时的错误不放，学着放下，让那些阻碍快乐的悲伤、怨恨和委屈统统跟随着时间一起流逝。如果一个人能够以一颗宽容的心面对别人的伤害，同样能够收获别人的宽容。

Life Philosophy

开给别人的花



当你走在路上，看到一个石头时，你会不会愿意将它搬开，以免它为路过的别人造成不便呢？尽管是这样一点小事，可是只要你搬开了它，总有一天你会发现，那时你也是在为自己的道路搬开一个障碍。



当你在荒草中为别人修一条小路，就会有人在你的路边种几棵小树，总有一天你的路会充满欢声笑语；当你在雨中为别人撑开一把小伞，就会有人为你挡住从一侧吹来的寒风……

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

江西的一个小山村，拥有世外桃源般的景色。面临小河，背靠高山。小河曲折清澈，荷叶田田，芦苇随风浪涌，水鸟野鸭嬉戏其间。山中瀑布星布，山势险峻。由于种田收入较低，村民们商量开发旅游资源，开创致富的新途径。然而这里知名度并不高，基本是无人知晓。大家想要向媒体投入资金进行宣传，但是高昂的广告费用使得穷困的村民们望而却步。几年来种田依然是唯一的收入来源。一位女孩想到了一个主意，既然请媒体宣传没有可能，村民们可以自己进行宣传，可以在通往山村的公路两边都种上美丽的花，这样当花儿盛开的时候，就会有人注意到并且沿着道路来到山村的。但是村民们都在嘲笑女孩的主意，因为没有人愿意白白地去种植美丽的花，那只会浪费大家的精力，天知道会不会有人来到这里。

女孩没有气馁，她想到自己最喜欢的美丽的油菜花，于是建议村民在道路两旁种植油菜花，当油菜花盛开的时候可以吸引游客的注意，即使没有人注意到，到了收获时节，村民们依然不会白忙活。这个主意引起了村民的兴趣。于是村民们选择在道路两边的地里种油菜，当金黄色的油菜花盛开的时候，远远地就能看到，并且一直延伸到高速公路出口处。

这条金黄色的鲜花走廊终于吸引了一些偶然路过的摄影爱好者，他们将车开到花路的尽头——这个美丽的神秘的山村，他们看到村后的山涧后，就开始不停地按着快门。他们回到城市后，再次约齐了一些摄影界的朋友一同来到这里并停留了一晚，让这里美丽的清晨和夕阳变成了一幅幅美丽的作品。没几天，城市的主流媒体开始陆续登载了这些作品，引起了城里人极大的兴趣。当人们得知这个美丽的地方居然是如此的近，游客、摄影家、艺术家纷纷来到这里。这个默默无闻的乡村顿时成为远近闻名的旅游胜地。这一切引起了一些媒体的注意，他们来到这里探求这项商业运作的始末，为什么没有主流媒体的帮助，没有先进的广告方式，这里居然异常火爆。村里人老实地笑了笑，说道："因为我们为别人盛开了自己的油菜花。"

为别人盛开了自己的油菜花？记者陷入了沉思。

是啊，当你为别人开一朵花的时候，许多陌生人就会靠近你的花朵，许多心灵就会愿意靠近你的心灵，缤纷的风光也会停驻到你的花朵旁边来——那个向世界开出自己花朵的人，世界会奉献给他最美的果实。

在一百多年前，有一个贫困而偏僻的小镇叫作威灵顿，因为没有道路，这里的作物要运出去非常困难，而外边的新鲜货物和思想也很难进来。政府想要改变这种糟糕的现状，打算在这里修建一条铁路。可是他们一开始就遇到了一个很大的难题：有一个农场主拥有铁路线要经过之处的大部分土地所有权，可是他不愿意出售自己的土地，不论政府出多高的价格都决不妥协。他说："这是我的祖先留给我的土地，它已经传了好几代人了，我不能出让它，这是上帝赐给我的土地！"

几次谈判全部失败了，政府和铁路局无计可施。如果要绕过这位农场主的土地，就几乎绕过了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

威灵顿，修建铁路也失去了它的意义，在威灵顿修建铁路的计划受到了很大的阻碍，似乎除了放弃别无他法了。正在政府和铁路局的人员愁眉不展无计可施的时候，只有十几岁的农场主的小儿子找到了他们，告诉他们说："不必担心，我想我可以说服我的父亲，让他出让部分土地。"然后他带着一些人找到了自己的父亲，对他说："父亲，为什么我们不能出让一小部分土地，让铁路顺利修建呢？"父亲回答："这土地是祖祖辈辈传下来的，我们几代人都拥有它，我想这是上帝的旨意，上帝赋予了我们土地，我们怎么可以让它减少呢？"

男孩说："难道我们家的人是从一生下来就得到了这些土地的吗？"父亲回答："不，所有的土地都是上帝的，他交给了我们，让我们来保管，因此我们决不能将它卖给别人。"男孩想了想，试图打动父亲："也许现在也是上帝的旨意，他想要收回部分土地呢？为什么我们要拒绝呢？"男孩的父亲反驳道："不，他们不是上帝，他们是政府，是铁路局。"

男孩笑了笑，对父亲说："《圣经》上说，上帝的旨意在人间奉行和在天上奉行是一样的。"

父亲愣住了，所有的人都愣住了，最后男孩的父亲慷慨地答应无偿出让给政府一部分土地，让铁路顺利修建，他说："我的儿子让我明白了，这一切都是上帝的意思。"

威灵顿火车站终于顺利地修建起来了，因为这个故事，人们将它称为"上帝的车站"，每趟列车经过这里时，都要停留片刻，让人们在这里虔诚地祷告。一百多年过去了，这个传统一直流传了下来。

对待别人的宽厚之心就是我们生活中真正的上帝。那些胸藏仁爱宽厚的人们，他们的心中有一道光芒，这光芒能照耀到所有人，并得到长久的怀念和记忆。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Part08

成功是可以被创造的

行走在前进道路上的人，必须有一个远大的目标作为自己的动力之源，就像登山的人对于山巅风光的期盼一样。而对于他们来说，最值得忧虑的不是目标太远，跨出十步和跨出一步所需要的勇气是一样的，当你将目标分割，会发现完成它并不是一件可怕的事。同样，成功的路看似漫长，却有无限的可能性。为自己设计一张路线图，找到你人生的璀璨宝藏。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



找到成功的指针



除了石头缝里蹦出的齐天大圣，没有人能随心所欲地上天入地。即便如此，齐天大圣也是在唐僧的指导和带动下才成佛的。所以，如果你渴望成功，请找到精确的指针。

优秀的士兵在丛林里接受考验时，或许没有高级的武器装备，或许没有真枪实弹自我保护，但是随身一定带着一枚指北针，以确保他找到正确的方向。长途跋涉都不能缺少指针的指引。成功亦然。

计算机领域里有一个规律：GIGO——Garbage In，Garbage Out。意思就是说，输入错误或不完整的信息，计算机处理后输出的也将是错误或不完整的信息。其实，人脑的信息处理也是如此。只是因为人会受情感的干扰，导致信息在输入输出的过程中会有被扭曲或筛选的可能，使得输入与输出之间的关系也随之复杂化，难以从表面清楚地判断。事实上，人脑也是符合GIGO的规律的。一旦你找到了正确的做事方法，为自己树立了正确又清晰的成功目标，你就会像展翅翱翔的鸽子、机智敏锐的战士，朝目标冲过去。

拿破仑原本是科西嘉岛的普通少年，后来发奋读书立志成才，终于成为法国革命的大英雄。爱迪生不过是个出身卑微的小报童，在火车上卖报纸，甚至被列车长一巴掌打聋了耳朵，可是他坚持做实验搞发明，后来成为世界最伟大的发明家。这样从“草根”到“精英”的蜕变在历史上并不少见，他们成功的关键就是找到了自己的方向，在指针的引导下一步步走下去。

一个人如果没有明确的目标，不管他心中有多少雄心壮志，或者多么努力工作，都会像漂泊在大海中没有舵的孤船一样。相反，一旦他找到了自己的方向，握住了人生航船的舵盘，他就能冲破面前的一切艰险阻碍，勇往直前。

两千多年前，罗马的政治家加图访问迦太基。看到那城市的富裕繁荣时，他感慨地说：“这里的人太腐化堕落了，我们应该消灭他们。”此后加图专注于他的这一目标，虽然备受罗马上层人物的嘲笑，但他每次向大众演说时，都会把听众的注意力集中到他作为结语的一句话上：“迦太基必须被毁灭。”最后，迦太基真的被他毁灭了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在这儿，我们关注的不是如何从道德层面去评判他的做法，而是客观地看待加图从哪里获得这种摧毁一切的能量。他认准了一个目标就全力以赴去争取，倘若我们把这种精神用在工作上，还用担心成功不到来吗？

记住，如果你想攀登珠穆朗玛峰，一定要找一位经验丰富、足智多谋的向导；如果你想登上事业的巅峰享受成功的荣耀，当然也要找到成功的指针。有“目标”这枚指针在手，在浩瀚广阔的命运之海，你会成为自己人生的舵手。

成功路上会有各种艰难险阻。哪怕暂时偏离了航线，哪怕风浪让你的船只千疮百孔，只要还有一口气在，只要你的指针还指着正确的方向，你就能守得云开见月明，迎来崭新的一天。

Life Philosophy

何为“明确”的目标



不要盯着成功人士的光环和荣耀，要更多地看到他们成功的过程和足迹。空泛地勾勒梦想不会为成功增添动力，把梦想落实到日程表上才是成功的开始。



很多人在博客或者微博上发出过这样的感慨：“我有目标呀，我坚持了好多年了，一直在努力，为什么一直不能取得成功？”如果你也有类似的疑问，不妨反省一下：你的目标清晰吗？比如说，有些人定下的目标就是“有钱”——要像李嘉诚一样有钱，要做亿万富翁；有些人渴望“成名”——成为成龙、李连杰那样的国际明星，或者冯小刚、刘震云那样的大导演、大作家。这是幻想，不是目标。

目标要精确，要现实。例如，你渴望挣到很多钱，这没问题，但你有没有问过自己，要挣多少钱，具体数目几何，你能否说明为什么需要这些钱，以及用什么切实可行的方法去累积那些财富？你想成名，也可以，但你有没有问过自己，哪一种特质可以让你在人群中脱颖而出，你的才华要通过怎样的渠道展现给世人，并且让人乐意传颂？

如果你想不出答案，就说明你那些模糊的愿望只是空想，不是目标。

有明确的目标才有努力的方向，当目标成为“焦点”，它才可以作为你的成功指针。你小时候

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

很可能也玩过这样一个小游戏：拿一只凸透镜在阳光底下收集太阳的光线，并且在凸透镜的下面衬一张白纸，当光线聚焦在纸上达到一定时间之后，那张纸就会燃烧。

这其中的原理就是物理学中所说的“聚焦”。

假如那些太阳光线不经过凸透镜集中在一个焦点，或者你没有把焦点集中在白纸上，那么，分散的太阳光线不会使白纸燃烧。在这个比喻里，“焦点”就是明确的目标。你只有这样精准地找到目标，确定自己努力的方向，才有可能走上成功之路。

在加拿大蒙特利尔市有一位很有名的医师，他出生于澳大利亚，因为双亲早逝，他在很小的时候就开始为生计奔波，为了衣食住行而到处打工挣钱。即便如此，他还是满心憧憬要成为一名医生。他没有钱上医学院，但是，成为医生的梦想无时无刻不在激励着他、鼓舞着他。有一次，社区医院需要勤杂工，他第一时间冲过去报名应聘。他不怕脏，不怕累，格外用心地做事。别人想不到的，他能想到；别人能做到的，他要做得更好。他每天都要把挂在墙上的医师执照取下来细心地擦拭干净，心里想象着那张执照的主人就是他自己。就这样，他“走火入魔”般地工作了一段时间，被医院的医生发现了。医生觉得他是个可塑之才，就要他来当助手，甚至帮他缴了学费，鼓励他去接受正规的专业训练。最后，这个年轻人成了非常优秀的医生。这个年轻人，就是确立了明确的目标，而且不屈不挠地去追求，才最终“心想事成”的。

目标要明确，并且要有执行的计划和方法。只有克服懒惰的毛病，勤动手，勤动脑，提升自己的执行力，才会让目标成为现实。



完善行动过程



纵观那些成功人士的人生历程，没有几个是一帆风顺的。绝大多数都是摸着石头过河，在实践中寻找前行的道路，并且虚心修正自己的方向，完善行动方案。

⊙ ⊙ ⊙

几何知识告诉我们，两点之间直线最短。从A点出发到B点去，只要沿着一条直线走过去就行了。无奈的是，在我们自身和成功目标之间，并没有这样一条直线。大多数时候我们甚至连“线”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

都看不到，每走一步都得靠自己摸索。

19世纪，爱尔兰裔的史都华德跟随父母移居纽约，以“穷小孩”的身份开始经商。他当然没有钱投资做大生意，他的全部资本不过是1.5美元。他买了针线和纽扣来卖，结果没人买，让他亏损了一半的钱。初次经商就亏损，这让史都华德开始反思自己的经营思路。他开始调整战略，从顾客的需求入手，他意识到，必须卖别人迫切需要的商品。于是，他挨家挨户去了解多数人需要的生活物品，并且把仅剩的62.5美分用到了第二次投资上面。后来，他的生意越做越大。25年后，他在纽约的百老汇建立了当时世界最大的大理石零售商店，他的年收入超过了百万美元。

阿斯特是位德裔美国人，这个曾经的穷小孩，却给阿斯特家族带来了数百万的财富。他经商的起步阶段是在纽约的一家店内做女帽的销售。由于店老板经营不善，付不起租金，店铺很快就倒闭了。不过，聪明的阿斯特拿出自己的积蓄，跟那位老板合伙把店面再次开了起来。这一次，他不是“伙计”了，而是“老板”之一，所以他用更加战略性的眼光来做生意。他让那位商人继续看守店面，他却去公园坐在椅子上观察行人。当有妇人昂首挺胸，目中无人般地从他面前经过时，他会注意妇人头上帽子的款式与颜色，然后回到店里把类似款式的样品帽陈列到玻璃橱窗中。之后再去公园观察，如果又看到不同的款式、花边或颜色，他就再陈列上同类的新样品。如此一来，他的店铺里摆满了各种新潮又时尚的女帽，生意自然是蒸蒸日上。这间女帽商店奠定了他事业的基础。而这个例子告诉我们，适当地调整策略，就有可能获得成功。

没错，两点之间直线最短，也有励志类的书籍对大家说“人生可以走直线”。但是，有几个人可以幸运地找到那根“直线”呢？事实证明，很多成功人士的“直线”都是通过摸索、思考、修正才找到的。所以，我们在追求成功的路上，应该不断审视自己的目标，审视自己脚下的路。

没有谁的成功之路是一帆风顺的，那些看似“平坦”的成功大道，其实是不断修正的结果。追求目标要勤奋，更要动脑筋填平路上的沟沟坎坎，找到实现目标的最佳路线，这样才能尽快到达成功的终点。

Life Philosophy

挑战与超越



有人说，赚钱是会上瘾的，挣了一万就想十万，挣了十万就想一百万，欲望无

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

止境。其实，这并不是什么“贪婪”，这恰恰是成功人士都遵循的一种成功法则。



传统的幸福观，总会劝导人们要“知足常乐”。这没有错。

这里要强调的是，“知足”与“超越”并不矛盾。当别人用“知足”两个字宽慰你的时候，你应该对自己的现状心怀感恩，但不能沉醉在这种满足的状态中不再努力。

简单做一个比喻，某跳高运动员跳出了2.2米的好成绩，却再也无法突破，他心情很沮丧。同伴会劝他说：“知足吧，我只跳到2.1米。”被劝慰的人心情会好过一些。可是，最好的纪录是2.5米，如果他不能超越那个高度，他就拿不到冠军，无法取得世人公认的成功。所以，在调整心情、恢复体力之后，他还是要继续训练，朝着2.5米冲刺。

换句话说，知足常乐只能把你留在一个安乐的舒适区，却不能把你推向更广阔的成功舞台。而事实上，在当今这个竞争激烈、优胜劣汰的时代，追求成功就如同逆水行舟，不进则退，一旦你满足现状安稳地停下来，很快就会远离成功地带。

韩同是典型的“80后”，从小学到大学一路都是优秀学生。大学毕业之后，他去了一家IT公司做软件工程师。工作五年之后，他已经月薪过万，有车有房。在旁人眼中，韩同相当成功。可是，韩同并不满足。终于有一天，他鼓足勇气递交了辞职书，和几位要好的朋友一起创业，成立了自己的软件公司。创业的艰难自不必说，又当老板又当程序员又当业务员，一个人恨不得生出三头六臂来。韩同体重锐减，留在家里陪老婆孩子的时间也少了许多。妻子劝他：“你年纪不算小了，别折腾了，安安稳稳守着一份工作不是很好吗？”韩同自有一番道理：“我可以做个软件工程师，老老实实当房奴、车奴、孩奴，可是这种单调的日子让我特别厌倦。为什么有了孩子就得放弃自己的激情？难道我的个人价值就是一套房子、一辆车子？我还可以追求更大的成功！”和韩同一起创业的三个好友都有类似的想法。于是，他们互相鼓励，互相督促，咬紧牙关要让这个小公司获得成功。

差不多用了两年的时间，公司实现了全面盈利，规模从最初的四个人扩大到十个人，后来又经过两次融资，公司规模又扩大了一倍。韩同作为第一大股东，在而立之年实现了年薪五十万。而当初和他坐在同一个办公室的软件公司同事，仍旧朝九晚五地拿着固定的工资，看着老板的脸色，忍气吞声做着“通勤族”。到了这一步，又有人夸赞韩同“很不错啦”。妻子也对韩同说：“老公，你真了不起！”韩同笑言：“不逼自己一把，真不知道自己有多优秀。”不久，韩同又放弃了当老板的舒适生活。一家大公司提出了“并购”的邀请。韩同和几个合伙人认真核算之后，认为买方给出的价格十分合理，而以他们几个人的实力，把公司继续做大会有难度。所以，韩同放弃了老板的身份，带着应得的一大笔钱，又应聘到了一家国际知名的大公司的技术部门做主管，年薪跟开公司

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时相比有增无减，更主要的是他得到了一个更大的舞台。

威廉·詹姆斯说过："心怀大志，才能做更大的事。"我们不该有不切实际、好高骛远的心态，但需要给自己立一个稍高的目标，让自己格外努力才能够得着。唯有如此，才能不断进步。

Life Philosophy

大理想，小目标



理想不是天马行空的任意想象，而是为自己构建的宏伟蓝图。一砖一瓦都需要谨慎选择，每一滴汗水都要流得有意义。



少年时代，曾经有很多人树立过各种各样远大的理想。这些理想成为他们人生的动力，激励着他们拼搏进取。但是，当到了一定年龄，发现自己的理想与实际越来越远，许多人都会迷惘：为什么我的远大理想没有带来成功？不知道你是否仔细考虑过：你的理想是否切合实际？你自身是否具备实现理想的条件？你是不是为你的理想尽了最大的努力？面对这些问题，如果答案是否定的，那么你的理想就是不理性，只能算作胡思乱想。

正因为我们有理想，我们才能不断地超越自己，是理想推动着我们前进。没有理想的人生是平淡的人生，没有理想的人生也是平庸的人生。只要你的理想是理性的构想，就一定能够实现。那么，要如何"理性地想"呢？每一个人都有特殊的才华，对某一件特定的事情总是可以做得比别人好。每一个人也都会有特殊的爱好，有他愿意付出更多心血去做的事情。所以拟定明确的目标以前，应该分析自己的爱好和才华，选择自己比较有可能达成的目标。

这里，我们给出一个"WWWH公式"：你要什么目标——What；什么时候可以达成目标——When；除了依照自己的爱好和才华来确定明确的目标，以及达成目标的时间表外，更要提出足够的理由说明为什么要确立这样的目标——Why；如何达成目标——How。有了充分的理由才会激发强烈的欲望去追求目标，也正是有了强烈的欲望才有可能使你确信自己可以达成目标。

所谓"希望达成目标"和"确实相信会达成目标"是两种截然不同的心态。希望达成者只会消极等待，确实相信会达成者会持续坚持。守株待兔的成语众所周知，很多喜欢幻想的人就像那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个等待兔子撞在树上的人一样，希望成功从天而降。殊不知，幻想时，田里的草正在疯长。

许多人之所以没有成就，正是由于长期幻想所致，因为喜欢幻想的人很少去争取实现理想的良机。有理想固然是好事，但是如果只是幻想，那么任何辉煌的蓝图，都只能成为乌托邦。所以，幻想要不得，要合理地想，理性地想，把大理想化作小目标。

有理想是对的，但是理想也要理性，不能空想和幻想，抱着空想和幻想去追求成功，只能是离成功越来越远。

Life Philosophy

养成精益求精的习惯



有句西方谚语，上帝存在于细节当中。无论你想在工作上有所建树，还是想在商海中闯出一片天地，都要养成精益求精的习惯，在看似简单和基本的工作中积蓄成功的力量。



提到自由女神像，全世界的人恐怕都不会陌生。那尊矗立在纽约港内的巨大铜像是无数人心中的“自由女神”，它几乎成了“美国梦”的代名词。但是，你能想象吗？那样一尊巨大的塑像，当你乘坐直升机从高空俯瞰它时，能够看清楚女神的“发丝”！这就是“平凡”与“不凡”的差异。

有“高科技惊险小说之父”称号的美国作家克莱顿创作了15部畅销小说，全球总销量超过1.5亿册。其中，有12部被拍成电影，7部还是由他自己导演，先后获得艾美奖和皮博迪奖。克莱顿说：“我的书不是一次写成的，而是写了再写。最困难的是改写了7次以后，仍然不满意。”而海明威写《战地春梦》时，一改再改，总共改写了39次。雕刻家博格勒姆在美国黄石国家公园花岗石上雕刻的四尊美国总统雕像，前后历经19年的时间才完成。其间有人问及雕像的进度，博格勒姆的回答是：“华盛顿总统的鼻子多突出1寸，要等待花岗石被侵蚀1万年后，才算完成。”可见杰出成就者做事态度的严谨。

不要以为只有从事创作的“艺术家”才需要这种反复修改、精益求精的钻研精神，无论你从事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

哪个行业，对自己的工作专注而执着，总是成功的必要条件。

美国参议院议员布拉德利曾经是一位了不起的篮球运动员，在普林斯顿大学读书时即入选篮球名人堂。1996年他出了一本传记，书中写到了学生时代练球的情形。每次练完球队友离开后，他会在五个定位投篮15次。在投篮过程中，只要有一次失误投不中，就要从头开始。也就是必须在五个不同的定位，连续投中75球，才结束一天的训练。靠着这种苦练，布拉德利在高中比赛中创下了单赛季得分超过3000分的纪录。“篮球之神”迈克尔·乔丹同样是个好例子，高中时代的乔丹较之其他同龄队员，没有任何先天优势。中学时代，他的身体条件比不上其他球员，并不被教练看好。但是他每次练球时都百分百地投入，加练更是家常便饭，天才的超级球星就是这样在汗水中浸泡出来的，就是在这种挑战自我、超越自我的“自虐”中诞生的。

有位企业老总说：常常看到新人们刚进入公司时踌躇满志，急于在工作中表现自己、急于做出成绩，但在一些工作小节上却疏漏不断。吃完饭，不及时收拾饭盒，桌上狼藉一片；大热天，客户一身汗地跑来，送上的水却烫得让人没法喝；在上司的办公室开完会，人离开了杯子却不记得带走，每每总要上司亲自送回……这恰恰是不重视细节、不够成熟的表现。从进入公司大门的那一秒钟起，一举一动、一言一行都是“工作”。把每一个细节都做好，对自己严格要求，你才可能在职场这个看不见硝烟的战场中赢得胜利。

如果你渴望成功，就不要让“凑合”“马马虎虎”“还可以”这样的字眼出现。一个小的疏漏足以让航天飞机坠毁，人生的航向更要精准把握。

Life Philosophy

成功要步步为营



每个人都希望梦想成真，然而梦想似乎有点儿遥不可及，因为那是“梦想”，太过遥远。要把大的“梦想”变为一个个阶段性的小目标，逐步实现。



人有了目标，就有了前进的动力。但是在追求目标的路途中，大多数人会有力不从心的感觉——目标太过遥远，不知从何下手，不知道先走哪一步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1984年，东京举行了国际马拉松邀请赛。此次比赛大牌云集，人们纷纷猜测到底会是花落谁家。不料，最终夺冠的却是一位名不见经传的日本选手山田本一。当记者问他凭借什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话："凭智慧战胜对手。"

当时，许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。所以，人们并没有对山田本一的话做更多探讨。两年后，意大利国际马拉松邀请赛中，山田本一又获得了世界冠军。被问及取胜的原因时，山田本一的回答仍是上次那句话："用智慧战胜对手。"人们对他所谓的智慧迷惑不解。10年后，山田本一的自传出版，他获胜的谜团才得以解开。他在自传中说："每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如：第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米赛跑的速度奋力地向第一个目标冲去，到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多千米的赛程，就被我分解成这么几小段路程轻松地跑完了。"

人生的奋斗跟马拉松赛场上的奋斗如出一辙。你设定的"人生目标"就是马拉松的终点，它太遥远，追求起来也太累，而且路上会有很多未知的困难。万一你扛不住，就会产生放弃的念头。假如你换个思路，把大目标分解成若干个小目标，阶段性地完成这场"比赛"，过程就会轻松许多。

要使目标能够实现，就必须将目标分解量化为具体的行动计划，使自己知道不同阶段应该做什么，使目标有现实的行动基础。在这种情况下，可以采用"逆推法"。先根据总目标实现的条件，将人生的总目标分解为几个5～10年内实现的长期目标，再根据长期目标的实现条件，将其分解为若干个2～3年内实现的中期目标，再继续将中期目标分解为若干个6个月至1年内实现的短期目标，进而将每一个短期目标分解成月目标，将月目标量化分解为若干个周目标，将周目标变成若干个日目标，最后，再逐一实现。

想追求大的成功，就要学会把大目标分割成一个个小目标，然后朝着最容易实现的目标先努力。有了这样的规划，你在成功的道路上就可以少走很多弯路。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

成功要激发个人潜能



骨干是折腾出来的，潜能是激发出来的。人需要给自己定一个稍高的目标，让自己格外努力才能实现。唯有如此，才能不断进步。

⊙ ⊙ ⊙

不去挑战更高的目标，怎么能超越自我呢？有了一点儿成绩就骄傲自满、停滞不前，早晚要落在人后。想成功，想进步，就得不断挑战更高的目标，激发自己的潜能。

徐凡是个典型的“80后”。读中专时，徐凡学的是计算机程序设计专业。他学起语文、政治就哈欠连天，但一上与计算机有关的课程就立即兴奋起来，脑瓜儿也转得飞快。要是聊计算机、IT话题，他可以兴致勃勃地侃个三天三夜。“我不做陈景润，不当周树人，要做就做中国的比尔·盖茨！”这是徐凡的“经典语录”。

在同学们还在拼命背程序设计指令时，徐凡已独立为自己所在的学校设计了一套学生管理系统软件。软件得到校领导和老师的高度评价：“实用性很强！”徐凡因此获得学校的通报表扬以及200元奖励。那一年，徐凡17岁。他成了校园大名人，还赢得了一个雅号“盖茨”——盖过比尔·盖茨。

但小小的成功难以满足徐凡，他想像比尔·盖茨一样开一家软件公司。他和几个铁哥们儿一起拟了公司章程、工作分配表，还印了名片、传单。他们到各大写字楼发传单，他们还使用当时流行的信件营销，写了大量的信件到处邮寄。

少年徐凡就这样开始了他追逐梦想的旅程。其间，他推销过传呼机，赚了大钱；卖过手机，被代理商骗得血本无归；他还进入重庆大学成教学院学习，恶补企业管理知识。这个“莽娃儿”不管是顺境还是逆境，都不曾忘记自己的“盖茨梦”。终于，在2005年，徐凡的“重庆旭帆电脑公司”正式开业。徐凡以“诚信为本，用心周到服务”为理念，小心翼翼地经营自己的公司。2006年春节前夕，徐凡又投入20万元，扩大经营规模，预计半年后再投50万元，以完善和扩大渠道建设。单算扩张这笔“小”账，年纪轻轻的他身家已近百万了。

当然，这和比尔·盖茨的财富相比还差得远，但是徐凡还在努力，他相信水滴总能穿石。他不可能一步登天追上比尔·盖茨，但是，他能不断超越自己，创下一个又一个财富纪录，刷新自己的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成绩表。人就是需要这样一种精神——向榜样学习，向目标靠近，挑战自己，挖掘潜能。就像寓言故事里的小马过河一样，老牛说河水很浅，小松鼠说河水很深，小马只有自己亲自下河去走一走，才知道能不能过。倘若小马偏听偏信，而不去亲自尝试，就永远不知道自己的“高度”，更无法到达理想的彼岸。

如果你想考试得到60分，就要冲着80分努力；如果你想跳高超过1.5米，就要用2米高的横杆训练。努力拔高自己，才能得到更好的成绩，才能取得更大的成功。



成功要远离借口和假设



成功者与失败者的差别是：成功者始终用最积极的态度、最乐观的精神和最实用的经验掌控自己的人生；失败者总是怨天尤人，找借口、做假设，从不在自己的态度上找原因。

⊙ ⊙ ⊙

职场中，老板总喜欢那些主动做事，没有借口和托词的员工。生意场中，客户喜欢点子多、行动快、不为失败找理由的合作者。总结起来，不管是为别人打工还是自己当老板，都要你积极主动，开动脑筋想办法，把事情做成。一家全球500强公司的CEO（首席执行官）说过这样一句话：“对没有借口、专注于执行的人，我愿意为他提供他想要的待遇。”所以，如果你想大展宏图，先记住四个字：没有借口。

“没有借口”体现的是一种服从、诚实的态度，一种负责、敬业的精神，一种完善的执行能力。西点军校有一个广为传颂的悠久传统，就是遇到军官问话时，只有四种回答：“报告长官，是！”“报告长官，不是！”“报告长官，不知道！”和“报告长官，没有任何借口！”除此之外，不能多说一个字。没有任何借口，应该是每个员工的基本工作准则。

美国电影《穿普拉达的女王》在国内热映后引起强烈反响。故事中的杂志主编“刁难”下属的手段简直可以用“残忍”来形容，她对下属的要求就是：你必须做到，不管用什么方法。一开始，新人助理被折磨得简直要发疯，辞呈差一点儿就递上去了。但是编辑部的一位前辈告

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

诉她：你没有资格挑剔上司，作为下属，你的工作就是执行。那位新人茅塞顿开。

后来，主编命令她想方设法弄到《哈利·波特》尚未出版的手稿给自己的女儿看。这个任务看起来不可思议，但是，助理硬是完成了！她终于被挑剔的上司调教成一位“无所不能”的助理，在职业道路上有了质的飞跃。

这就是积极主动，按要求做事的完美典型。执行老板的命令，竭尽全力让工作完成到最好，不但能够赢得老板的赏识，为你加薪晋升增加砝码，更重要的是，它能够锻炼你克服困难的能力。在一次又一次执行“看似不可能”的任务的过程中，你逐步学会与人沟通交流的方法，找到解决问题的途径，无形中你的思路就开阔了，口才也得到了提升。

不要给自己找借口，借口就像空气一样无处不在，只要想找，随手拈来。“职场狼”能够在众多的打工者中胜出，重要的一点就是全力执行、不找借口。中国台湾的证严法师说过一句话：“做，就是对的！不做就永远是错的！”

如果不断为自己的失败找借口，你就永远不知道正确的做法是什么。久而久之，别人会认定你是“废物”。如果你不发掘自己的潜能，永远活在“假设”之中，成功会离你越来越远。

Life Philosophy

成功是熬出来的



熬，有两方面的意思。一是时间漫长，二是艰辛困苦。唐僧师徒四人西天取经要经历九九八十一难，孙悟空被压五行山下更是熬了五百年。一个普通人想成功，就得熬。

都怪张爱玲一句“要出名趁早”，现在的年轻人都追求功成名就。可是你算算看，真正像张爱玲那样早早出名的又有几个呢？能够早早成名固然好，可是昙花一现的荣耀，又怎能为后半生提供源源不断的幸福呢？还是一步一个脚印来得实在。

“多年媳妇熬成婆。”这句话同样适用于职场。没有哪个人能够凭空成为职场中的红人或者领袖，他们都需要经过多年的历练，从“配角”做起，甘当“绿叶”，陪衬“鲜花”。在这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个过程中，自己不断提高能力，学习本领和技巧，才能逐渐站稳脚跟，为自己赢得一席之地。

洪小莲是李嘉诚的秘书，几十年来一直追随李嘉诚，她从几千元的工薪族，做到身家上亿的工薪族，享受的是公司成长的回报。这种回报并非是因她个人的学识和经验有了大幅度的提高而得到的等价交换，很大程度上因为她忠诚地待在公司这趟“车”上。

即使在跳槽频繁的美国，那些忠心耿耿为公司服务的人，同样受到人们的尊敬。我们喜欢看NBA（美国男子篮球职业联赛）的比赛，那些职业球员这两年与这个队签约，过两年就换到另外一个队，可能他们有机会得到冠军，但他们并没有受到球迷真正的爱戴。最典型的例子是卡尔·马龙，他服役于犹他爵士队18年，与斯托克顿搭档，带领爵士队冲入了NBA总决赛，被球迷视为忠诚的象征。但为了在退休之前获得一枚冠军戒指，他于2003年转投湖人队，结果被当地球迷列为第二号最反感的人物。相反，大卫·罗宾逊在他17年的职业生涯中，一直为圣安东尼奥马刺队服务，并带领马刺队两次夺得NBA总冠军。2003年他退役时，他的50号球衣也永久退休，被高高悬挂在马刺主场，成为一种荣誉的象征。

对于绝大多数人来说，“大器晚成”是普遍的真理。而文学、艺术、科学等方面的伟大成果，也都是相当长时间努力的结果。瓦特花了十年的时间改良蒸汽机；哈维日夜不停地研究，用了八年的时间证明人体内血液循环的现象；爱迪生尝试了14000多次才造出了电灯……任何一项成就的取得都有一定的程序和时间，没有快捷方式可以取巧投机。每一项竞技运动，都要经历无数次练习才能取得更好的表现。如果成功的道路也是一场漫长的竞技，那么，你除了“熬”，别无选择。

台湾的IT专家范光陵先生，在美国获得斯顿豪大学的企业管理硕士，获得犹他州立大学的哲学博士，后来又专攻IT专业。他很早就写出了一本《电脑和你》的通俗读物，畅销于台湾和东南亚。由于他在这方面的贡献，泰国国王亲自向他颁发终身成就奖，英国皇家学院也授予他国际杰出成就奖。就是这样一个天才人物，刚毕业到美国也是从社会底层打工熬起的。刚开始时，他在一家叫汤姆·陈的餐馆做一份打杂的活，倒垃圾、刷厕所、洗盘碗、切洋葱、剥冻鸡皮……每天像个陀螺一样忙得团团转。餐馆里的人大大小小全是他的上司，大厨、二厨，连资深杂工都是上司，谁都可以对他指手画脚，动辄训斥或随意作弄。他在两年里打过各种各样的零工——洗盘碗、做茶房、端茶送水、卖咖啡、做小工、做收银员、当售货员……他曾穷到口袋里没有一分钱，整天只喝清水，咽面包屑，但他仍然毫不气馁地熬着，终于走出了一条自己的路。

沉在底层吃一点儿苦，受一点儿磨难，会让人多一点儿阅历，长一点儿见识，并因此而坚强起来，因此而获取成功。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

内心的渴望是成功的动力



在漫长的人生中，你拥有多少资产并不重要。在翻看钱包和口袋之前，请先看看自己的内心。看看自己是否渴望成功，是否有必胜的信心，是否有热爱他人的情操。

⊙ ⊙ ⊙

这里有两个人。

一个是日本人。在他9岁时，父亲的公司倒闭，他不得不靠当学徒维持生计。当他有了开始事业的好点子时，身上却只有100日元。按人民币来计算，约合8元钱。

另一个是美国人。他的妈妈未婚先育，所以他是在养父母的抚养下长大的。他虽然考上了大学，却因为经济条件不允许只能退学。当决定要和朋友开始创业时，他的手上只有1300美元。按人民币来算的话，约合8500元。

他们用这么一点儿钱，能够做些什么呢？

第一个人从9岁开始，在自行车商会做学徒。因为父亲的事业垮台，所以他年纪轻轻就得出来工作。他在那里帮技术工做事，所获得的工资只够解决他一个人的吃饭问题。但是，他却比任何人都诚实。

有一天，主人看到他工作的样子，就对他说：

“小家伙，你这么小挺有眼力见儿的呀！要不要做这个试试呢？”

伶俐而又诚实的他，得到主人的信任，并不是一件出人意料的事情，很快他就成为正式的技术工。

他开发出改善插口功能的新技术时，年仅24岁。当时他拥有的本钱只有100日元。不仅无法盖工厂，甚至连基本的材料都无法购买。

但是，他的事业却开始了。他开发的“双插口”，从简单的家电产品到尖端的电器产业和原材料产业都能使用。在20世纪80年代，他被日本人称为“经营之神”。在退休之前，他对公司的管理者说了这样一句话：

“大家想象着10年以后来管理公司，而我会盯着100年之后来改造社会。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事实上，他也是这样做的。他虽然仅仅用100日元开始创业，但是在他退休时，用了100日元的1亿倍——100亿日元，创立了培养日本政治、经济人才的教育机构。

下面我们听听第二个人的故事吧。

他的情况也不乐观。从小跟着养父母长大的他，因为家中拮据，只得退学，但是他依然坚持到学校听课。他所听的课与之前的专业无关，都是哲学和文学。这样的日子虽然苦，却十分自由。而这段时间的学习后来成为他人生中最宝贵的财富。

那时他认识了一位朋友——斯蒂夫·沃兹尼亚克，一个精通计算机的小伙子。他们志趣相投，通过不断的试验与努力，终于制造出第一台个人计算机。他们抱着计算机跑到了市场。当时，他们的手中只有1300美元。虽然他们的第一部“作品”很粗糙，但是市场的反响相当良好。就这样他们小小的事业开始了。几年后，他们伟大的“作品”公布于世。那是超越原有计算机概念的新“作品”。但是在他30岁的时候，竟然蒙受了被公司解雇的屈辱。而且还是在自己的公司，被自己亲自选拔的经营团队所赶走。他心中的痛难以用语言形容。有一段时间他近乎绝望，后来他用剩下的资金开了新的公司。但是，新公司不久也倒闭了，他走到了人生的最低谷。大家都认为，他无法重新站起来。如果换作一般的人，也许真的就此一蹶不振。

但是，他却像不懂得“放弃”为何物一样，重新做起计算机动画片事业。就这样他以一部3D动画片华丽地复活了。然后，他回到了最初创办的公司，从此展开了自己梦想的翅膀。他在公司开发了平板电脑、手机、音乐播放器等。他的名字在瞬间被世人所知。今天，他的公司成了“卓越的技术和独特的设计理念”的代名词。

这两则简短的成功记，是两位用很少的钱发家并最终成为世界上最有名的管理大师的真实故事。第一个人是松下公司的创立者松下幸之助，第二个人则是苹果公司的创立者史蒂夫·乔布斯。

没有什么比你内心的渴望更有推动力，只要你真的渴望成功，即使身上只有100日元，或是只有1300美元，你也一定能成功！

Life Philosophy

成功就是不抛弃，不放弃



在游戏还未结束之前，“不抛弃，不放弃”的人，最终肯定会赢得胜利。人生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的游戏，亦是如此。

⊙ ⊙ ⊙

从太平洋上吹来的一阵温暖潮湿的风，轻轻地掠过美国圆石滩高尔夫球场。国际高尔夫球手兼高尔夫球场设计者杰克·威廉·尼克劳斯曾经指着球场说道：“我如果只能再打一次高尔夫，就想在这里打！”但是，即便没有他的称赞，圆石滩高尔夫球场也同样耀眼和美丽。不过，为了打最后一杆，站在草坪上的男人，却无心欣赏这美丽的一切。

“最后一杆。再最后一杆就全部结束了！”

他均匀地呼吸几次后，开始摆姿势。他自从打高尔夫球以来，从来没有感受过这样一个瞬间，但是他发现自己也没有想象中那么紧张。20多架摄像机在转动，还有150名拿着照相机的记者都等待着这个决定性的瞬间。

这是最后一杆。

男人深深吐出一口气后，看了一会儿球洞，然后慎重而柔和地挥动了球杆。

周围寂静了一会儿，然后“ATT国际职业选手和业余选手混合赛”的冠军诞生了。人们大声欢呼起来。那欢呼声带着比往常更令人振奋的味道。但是，男人却淡定地举起手，向欢呼的人们致意。这一场景也通过围绕着他的记者，在全世界现场直播。

虽然每个电视台显示的画面和内容都有所不同，但有一点是相同的，他们反复几次传递的词语只有一个。不，应该是数字。

“41！”

“41！”

“41！”

如同受人指使一样，记者们都在着重报道“41”这个数字。这样强调了几次“41”后，才报出了冠军的名字。

“马克·欧米拉第一次在美国职业选手比赛上穿上了绿色夹克（优胜者穿的绿色夹克）。这真让人惊讶。平生第一次夺冠的他，今年已经41岁了。到现在为止，冠军的平均年龄是32岁。”

马克·欧米拉一直都是颇有实力的选手。他的挥杆柔和且自然，简直就是“活着的范本”。但是，他总是缺少运气。一直以来，他身为一名职业选手，从未在重大的赛事中获得过冠军。20多岁的时候，他安慰自己可能是自己缺乏经验。35岁的时候，他又与冠军擦肩而过，那时的他同样缺乏运气。但是到了快40岁时，他仍没拿到一次冠军，周围人都开始嘲笑他。

“欧米拉最后应该连绿夹克的边儿都摸不到就退休了吧。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“欧米拉每次都在决定性的瞬间失败！实力再强也没用啊。”

就这样，他迎来了人生的40岁。舆论界则开始关注起了新人泰格·伍兹和年轻有活力的其他高尔夫球选手。但是，欧米拉却没有在意人们的责难和冷漠，一个人默默努力着。最后，他获得了“美国职业高尔夫球赛史上年龄最大的冠军”这个称号。当时，他的人生度过了41年3个月29天。历史上年龄最小的冠军是泰格·伍兹，他在人生度过21年3个月14天时摘得桂冠。

马克·欧米拉获得了这个让人激动的冠军后，回到家陷入了沉思。因为，他想起了刚才比赛时一直让他费神的事情。

“我可能要改变拿高尔夫球杆的方法了。可是在现在这个年纪去学新姿势，合适吗？”

在他沉浸在苦恼中时，朋友和同事们都为了给他开祝贺派对来到了他家。很多人都在向他表示祝贺，但是他却冷不丁地扔给大家一个问题。

“刚才比赛时，我想到一件事。我觉得我应该变换一下基本握杆法。你们怎么想？”

刚才还沉浸在快乐气氛中的同事们，听到这句话后，突然安静下来。一位同事打破了这种寂静，他拍着欧米拉的肩膀说道：

“你今天在比赛场上赢了，你是冠军。还换什么呀？就这样已经足够，足够了。”

“没错。你马上就42岁了，就算现在改变了握杆法又能怎样呢？”

但是，马克·欧米拉想要更换基本握杆法的决心很坚定。同事们本想劝他不要固执，可看到他的意志那么坚定，也只得摇摇头继续享受派对。

就这样，他更换了基本的握杆方式，可成绩并不理想。因为他对这个姿势不熟悉，所以每次都很容易在决定性的瞬间失败，即便想用体力来弥补不足，已经40多岁的他也有些力不从心了。而舆论界也没有放过他，公然称他的胜利是偶然，“马克的时代已经过去了”。慢慢地，他的形象与竞争对手泰格·伍兹重叠在一起，他成了陪泰格·伍兹“练习”的好心大叔。

他不顾这一切，仍然在不断尝试变化。而他这一切的努力，不知从何时开始渐渐产生了效果。他又重新找回了“老将的感觉”，发挥出惊人的实力，然后在世界性的比赛中穿上了绿夹克。第一次夺冠时采访过他的记者再次慕名而来，问道：

“这是你更换基本握杆法后的第一次获胜。但是，你要换到什么时候为止呢？通常，在你这个年纪，不是更应该确立一个永久不变的打法，形成‘马克风格’吗？”

马克笑着回答道：“我不是像泰格·伍兹那样的天才，也不是像杰克·威廉·尼克劳斯那样有名的英雄。我只不过是一名排名在200左右，偶尔获得冠军的专业高尔夫球选手而已。但是，有一点我并不比他们差。那就是比赛不结束，我就绝不会放弃。而且为了赢得胜利，我会不断地改变自己。这就是‘马克风格’。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不放弃，不放弃什么？不放弃我们心中的信念、理想、追求、原则，以及与信念、理想、追求、原则相伴的坚持和努力，不放弃最后一刻成功的机会，不放弃任何成长的机会。不抛弃，不抛弃什么？不抛弃亲情、爱情、友情和它们所带来的温暖与安全，不抛弃所有努力创造的一切。

Life Philosophy

成功的方式无穷多



成功的确有方法，但是成功不能复制，因为世事难料。你要懂得把自身的特点跟时代特征结合起来，鼓足勇气去尝试、摸索，找到属于自己的成功之路。



成功的方式是无穷多的。你可以靠打工成为身家上亿的打工皇帝；也可以自己创业在商海里大显身手；你可以白手起家，挖掘属于自己的金矿；你可以天马行空，靠创意和思想成就自己……正所谓，三百六十行，行行出状元。

可是总有人在抱怨说："我尝试了很多创业致富的方法，可是屡战屡败，这究竟是为什么呀？为什么别人都取得成功了呢？"只能说，你"复制"得太盲目，走得太急了。是不是你忽略了时代的变化，用一成不变的眼光对待周围的人和事？是不是你评判成败的标准有偏差，忽略了成功的真实含义？

一般来说，我们通往成功的路大致有四条——注意，是"大致"划分——我们没有办法说哪一条是"阳关道"，哪一条是"独木桥"，只能先客观地陈述出来。

第一条：在大企业争上游。

也许是国企，也许是外企，总之是那种知名度很高、制度很健全的企业，换句话说，也是每一年求职高峰期大批的毕业生趋之若鹜的企业。你绝对会重温"千军万马过独木桥"的噩梦，比高考还残酷。如果你够幸运，成为企业中的一员，也只是万里长征刚刚开始。你必须从基层做起，主动表现自己，让领导重视你；你得想尽办法往上爬、往前挤，在激烈的竞争中脱颖而出。这就是"打工皇帝""打工皇后"们走过的路。

第二条：在中小型企业做"元老""功臣"。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

民营的中小企业基本处于起步阶段，历史不会太长，薪资福利自是比不上国企，甚至可能一个人做几个人的事。但是在这样的高负荷作业下，一个菜鸟能够学到更多的东西，有机会跟企业老板零距离互动，更容易年纪轻轻走上成功道路——但是，需要警惕的是，有些不良老板会为了牟利不择手段，做出违法乱纪或者不符合行业规则的事，这对刚刚进入社会的年轻人的影响是非常不好的。一旦遭遇这种草台班子，还是趁早离职的好。

第三条：仕途。

自古就有“学而优则仕”的说法，曾国藩也说过，耕读两条路，不是种地就是读书——读书自然也是为了做官。现在，真正为了做官而做官的人怕是较少了，大批的年轻人杀入公务员考试的大军当中，或者是追求稳定安逸的工作环境，或者是要施展自己的政治抱负。不管你的初始目标是什么，只要是走上这条路，唯有“熬”字记心中。因为在机关工作，很多事情都要逐级请示，逐层批示，而且机关做事强调“因循章法”，所以如果你是个急性子，喜欢我行我素，恐怕很难在此路大有作为。

第四条：创业。

这些年选择“毕业就创业”的年轻人越来越多，或者自己开个小店，或者在网上经营一些小商铺，或者从事餐饮娱乐业，或者做网站参与文化产业，或者从事脑力创作，譬如自由撰稿人、翻译、画家。无论涉足哪个行业，都带着点儿“初生牛犊不怕虎”的拼闯精神。从金融政策上来看，扶持小企业的贷款政策推出好多，也是吸引年轻人创业的重要原因之一。不过，一创业就成功的幸运儿总是少的，被誉为“大侠”的马云曾经说过：一时的激情是不值钱的，持续的激情才值钱。你能在不断亏损的情况下继续自己的创业梦想吗？你能背负着“啃老族”的骂名继续往企业里砸钱吗？你找得到志同道合、同心协力的作战盟友吗？这都是问题。创业，乍一听风光无限，机会多多，实际上也是充满了风险。

在这些路上，有人已经获得了成功，有人还依旧彷徨。成功的人都是敢于跳出原有思路、模式的，瞬息万变的时代容不得你保守、闭塞、踌躇不前。前人能够告诉你方法，但是你必须学会在新的环境中灵活运用方法。成功没有固定的框架可以套用，你复制不了别人的成功。你必须结合自己的个性和意愿，进入到一个跟你自身气质、气场更相近的环境里，那样更有助于你获得成功。

成功之路注定是一条“流血的路”，没有章法可言，没有框架可言，即使有前辈总结方法，你也必须因地制宜，适时而动。假如你一无特长二无人脉，创业的基础就是一盘散沙，不妨在正规的职场闯荡几年，积累经验，然后再根据自己的专长和人脉资源到商海里搏上一搏。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成功就是不逃避竞争



当你被竞争折磨得疲惫不堪时，请千万不要逃避。竞争，其实是神赐予我们的一次堂堂正正获得成功的机遇。

⊙ ⊙ ⊙

兔子的竞争者会是谁呢？拥有结实的后腿、敏锐的听力、超强的爆发力，这样的兔子，它的竞争者至少也得是鹿吧？那么，乌龟呢？对这个慢吞吞的动物来说，也有所谓的“竞争者”吗？如果真有的话，大概也只能是蜗牛吧。但是乌龟却要和大家意料之外的动物比赛。它想赢的，可不是自己那同样慢吞吞的朋友们。结果，乌龟创造了奇迹，它的勇气让它获得了冠军。

这次的董事会议，关乎着公司的生死存亡，会议室的氛围十分沉重。公司的董事们分成不同的派别，扯着嗓子高声争论着。只有坐在首席的公司总裁在沉默。他微闭双眼，想起了龟兔赛跑的故事。

哐！不知道是谁敲了一下桌子。

“请做决定吧！”

他们都是这家折扣超市的董事们。他们针对是否要收购新店面并与大企业K超市展开竞争，争论了好几天。在马拉松式的会议之后，他们进行投票，可结果却是五比五平。如今，决定权就落在了总裁身上。

反对派中传来激动的声音：

“K超市在10多年前就已拥有了500个分店，而且年销售额超过30亿美元。和他们竞争是一件非常危险的事情。我们要更明智一些，而退出才是最明智的选择！”

这时候对面的董事反驳道：

“这个‘第二’到底要做到什么时候？”

总裁静静地闭上眼睛。K超市是一个强大的竞争者。其实，根本就不能称其是竞争者，这就如同用家庭自制的果汁去与可口可乐竞争。

总裁其实早就观察过对手公司的卖场，他也惊讶于对方庞大的规模。其实，半数的董事想要避免竞争也是有道理的。因为在这次竞争中，搞不好会失去好不容易建立起来的公司。但是，要想扩

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大事业规模的话，就必须咬紧牙关闯一闯才可以。

“很可怕的竞争对手……”

他想起了最初经营折扣超市的时候，他在一个僻静的村落建起了那个像仓库一样的建筑物。他在建筑物上挂上了自己亲手制作的招牌，然后开了张。他用毛驴搬运西瓜，用诱人的活动招揽客人。正因为他的不懈努力，才最终取得成功。

后来他进入了城市。人们都劝告他，城市已经有很多大型超市，他很难找到自己的位置。他不断地减少成本，降低价格。这一切都是为了能在竞争中取胜。

总裁终于睁开了眼睛。董事们盯着他，等待着他揭晓最终的决定。

“这92个店铺我们都要收购下来，从现在开始，我们要与K超市竞争。”

半数的董事们高声呐喊，而剩下的董事则无奈地摇起了头。

成功收购折扣店后，职员们的自信心大幅增加。公司的规模比以前大了很多，他们与对手K超市展开了正面对决。

10年后，这个公司的销售额超过了竞争对手。又过了5年，他们的销售额竟然达到竞争对手销售额的3倍以上。而如今在大型折扣超市中，早已不见了K超市的踪影。因为，K超市已经在几年前倒闭了。现在，大家只记住了一个名字——沃尔玛。沃尔玛超市的总裁山姆·沃尔顿从未后悔过自己在马拉松会议时的决定。因为如果当初放弃挑战，就永远无法尝到胜利的滋味。

兔子输给乌龟的原因，是兔子认为乌龟绝对不可能战胜自己。为了在比赛中获胜，沃尔玛超市不断地努力，快速地成长。他们知道，如果像兔子一样松懈的话，就会输掉这场游戏。如果兔子认真对待乌龟这个竞争者，并在比赛中坚持到底的话，就不会那样颜面尽失。乌龟战胜兔子的秘密就在这里。而这也正是改变K超市和沃尔玛超市命运的真正原因。

要敢于与对手竞争。培养强者心态，宁可战死不被吓死。不逃避竞争，勇于挑战，在挑战中超越自己，你就会获得成功。

Life Philosophy

成功源于改变



过去很重要，因为，过去是因，决定今天的果。但如果把过去作为借口，毁掉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了今天的话，那你的未来将充满不幸。别为昨天的失败烦恼，改变是你成功的前提。

⊙ ⊙ ⊙

蒂蒂认为自己是一个垃圾。每到晚上，他像夜猫一样穿梭在巷子里，和朋友们一起偷东西。他用偷来的钱买酒买毒品，还经常惹事打架。朋友们惧怕这样的蒂蒂，但还是不断怂恿他。只有在破坏别人的东西和与人打架时，蒂蒂才感觉自己像一个活着的人。到了第二天，他就像被扔在小巷里的废纸团，浑身散发着酒味和吸食大麻的萎靡气息，他的眼睛也变成了黄色，沾满血迹的衣服下，掩盖着他满身的瘀青和斗殴后留下来的疤痕。他才16岁，但他的人生却极度扭曲，看不到任何希望。

大家都叫他蒂蒂。蒂蒂是“城市里的飞行少年”的意思，也是一个很适合到处惹是生非的黑人不良少年的外号。

蒂蒂的父亲是加纳出生的移民，是一名实力太差不被人看好的足球选手。他也想退出足坛去做其他事情，但这并不容易。他们一家人住在房租最低廉的地方。那里是巴黎犯罪率最高的地方，也是流浪儿、帮派分子的巢穴。在那里长大的孩子们也会逐渐被这种风气熏染。

“你到底要这样混到什么时候？”

父亲拉住了又要外出的蒂蒂。蒂蒂吊儿郎当地甩开了胳膊，向外走去。

“关你什么事？”

那天晚上，他们和一个小帮派打了架。本来双方约定不带武器好好比试一场的，可对方没有遵守诺言。在一阵斗殴后，一个家伙从身上拿出了亮闪闪的东西。蒂蒂本能地闪开了身体，但朋友却挨了一刀。蒂蒂眼看着朋友的身体逐渐发凉僵硬。他仓皇失措，向小巷外狂奔出去，一路上撞倒无数吸毒者。蒂蒂失神地叫着向前跑。

“你回来了。”

蒂蒂这才知道，原来父亲一直没有睡觉在等他回家。身上沾满了血和汗水的他，慢慢地扑倒在爸爸怀中。他终于忍不住掉下了眼泪。

“爸爸，你救救我吧。我不知道该怎么办。我好怕……”

卧床一个星期后，蒂蒂终于苏醒了过来。他的床头边放着一双崭新的运动鞋。他明白了父亲的用意。运动鞋很合脚，蒂蒂系上了鞋带。

父亲将自己所知的所有足球技巧与知识传授给了他。蒂蒂的运动水平超乎父亲的预期。他以闪电般的速度成长着。父亲意识到了儿子无穷的潜力，便拿出所有的积蓄，将儿子送到了最著名的足球基地克莱枫丹。在那里，蒂蒂才真正了解了自己的能力。他身高188厘米，再加上黑人特有的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

爆发力，只要他一进攻，没有人能抵挡得住他。最后，蒂蒂与有名的专业足球队签约，成了专业选手。他的每一场比赛，父亲都会坐在观众席上观看。

一位高个子选手在比赛场的右侧快速进攻时，观众们都兴奋地从位置上站起来呐喊。

“飞起来，蒂蒂！”

“飞起来，蒂蒂！”

他以惊人的速度，跑到了对方的球门前。对方的球员面露慌色，刚开始一个人把守着球门，后来就增加到了两三个人。很快，四个人同时守在球门前了。但是，他的带球却没有停止，而且速度越来越快。其他选手一个个败下阵来，但他却没有倒下。观众们狂热地呼喊着他的名字。

“飞吧，蒂蒂。随意翱翔在这片绿色的草地上吧！”

就这样，蒂蒂所在的球队在欧洲青少年足球锦标赛中夺得了冠军。他拿着奖杯在欢呼，父亲看着儿子的样子，心头涌上一股热潮。

颁奖完毕，儿子跑到了观众席。父亲仍然在为他鼓掌，眼泪已经打湿了他那拍得发红的手掌。儿子紧紧地抱着父亲，父亲也激动地拥抱住替他实现了梦想的儿子。过了好一会儿，儿子在父亲的耳旁说了几句话：

“如果不是爸爸，我现在很可能成了帮派的一分子或者是蹲在监狱里。真的谢谢你，爸爸。你是我见过的最棒的足球选手。”

父亲用哽咽的声音回答道：

“你也是最棒的，儿子！”

蒂蒂在之后的两年里连续夺得了法国足球界的各种奖项。在1998年，他被选拔为参加法国世界杯的国家选手。这次比赛，法国队夺得了世界杯冠军。接着在2000年的欧洲杯足球赛中，法国队又摘得了桂冠。之后他以高额签约金进入了法国最负盛名的足球队，并且迎来了他人生中的全盛时期。

如今再没有人认为他是曾经的那个“流浪儿蒂蒂”。他被球迷们封为足球之王。他就是英格兰足球超级联赛中最棒的前锋——蒂埃里·亨利（Thierry Henry）。

改变的关键在于真实面对自己的弱点，拒绝，掩饰，替自己找理由、找借口，只会让自己成为能力差又不思进取的人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Life Philosophy

1万小时的重复等于成功



成功的本质其实很简单：不断重复，忍受重复，超脱重复。

⊙ ⊙ ⊙

行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯；90天的重复会形成稳定的习惯。即同一个动作，重复21天就会变成习惯性的动作。同样道理，任何一个想法重复21天，或者重复验证21次，它就会变成你的信念。

习惯的形成大致可以分成三个阶段：

第一阶段：1到7天。此阶段的特征是“刻意，不自然”。你需要刻意提醒自己改变，而你也会觉得有些不自然，不舒服。

第二阶段：7到21天。不要放弃第一阶段的努力，继续重复，此阶段的特征是“刻意，自然”。你已经觉得比较自然、比较舒服了，但是一不留意，你还会回到从前。因此，你还需要刻意提醒自己改变。

第三阶段：21到90天。此阶段的特征是“不经意，自然”，其实这就是习惯，这一阶段被称为“习惯的稳定期”。一旦跨入此阶段，你就完成了自我改造。这项习惯就已经成为你生命中的一个有机组成部分，它会自然而然地不停为你“效劳”。

我们不仅要告诉大家，重复到一定程度就成了习惯，而且要让大家了解一个理论，重复1万个小时能直接造就伟业。

1万小时重复是成功的常规定律。一位研究从量变到质变的高手证明了这点。这位头发蓬乱叫马尔科姆·格拉德威尔的人因写成《引爆点》而名噪一时。这回，马尔科姆带来更直观、更势利的观点，他在新作《异类》中高喊：你想成功吗？那重复做一件事，坚持1万小时。其实，马尔科姆的1万小时理论是借鉴畅销书作家丹尼尔·科伊尔《一万小时天才理论》的精髓部分。

为什么是1万小时，而不是2万小时，或者更多的时间呢？别期望马尔科姆能有严谨的论证，那只是学术呆子们的写作风格（我们现在需要的只是疯狂地提出概念），但至少马尔科姆让我们相信：比尔·盖茨在从哈佛大学退学前已经在编程上花费了足够的时间，殷实的家庭让他在上七年级

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的时候，就参加了一个电脑俱乐部。

还有个叫比尔·乔伊的人，重新编写了UNIX系统，参与了创办太阳微系统公司，重新编写了另一种程序语言——java。这个现代计算机历史上影响巨大的人物是“没日没夜玩命的人”。16岁的时候，他就迎来了编程1万个小时中的第1个小时。

1万小时成功定律是引自一个实验。德国柏林音乐学院的一项研究结果显示，要想成为顶尖运动员、音乐家、棋手等，至少要苦练1万小时。

柏林音乐学院以一组小提琴练习者为研究对象。他们5岁开始学习拉小提琴，每周练习2～3小时，练习时间随年龄增长而增加。到20岁时，这批学生中的佼佼者人均练习时间达1万小时左右，那些表现略为逊色的学生练习时间约为8000小时。

研究人员得出结论：灵感和天分固然重要，但练习时间是区分天才和庸才的决定性因素。

别动不动就拿“都是重复劳动”做搪塞，成功的本质其实很简单：不断重复，忍受重复，超越重复。

有个企业家喜欢用这则比喻来教育他的员工：“我端着杯子喝水是正常行为，连喝50个小时叫行为艺术。如果这个动作保持5000小时，我就成了雕塑，拉根绳子，我们家子孙后代就能卖票挣钱了。”

成功人士常常一开始做的都是稀松平常之事，甚至被人认为是愚蠢的事，但他用十足的耐心，靠时间改变了人们的看法，用时间换来了成功。

畅销书《穷爸爸富爸爸》里面有这样的故事，表达的意思也是大多数赚钱的方法都很简单、很有效。只是大多数人不愿意长期坚持去做同一件事，因此成为富翁的总是少数人，而这少数人就是那些能够坚持下来每天去做这些简单事情的人。

还有个实验证明：专家就是做过大量练习的人。专家能够比普通人更深入地思考一个问题，并更加迅速地做出反应，但是，他们是如何获得这种能力的呢?

佛罗里达州立大学的心理学教授安德斯·埃里克森说，主要是通过存储大量的记忆信息。

安德斯·埃里克森是研究“专家”的专家。在过去30多年的时间里，他研究了不同领域的许多专业人士——从服务员、棋手、飞行员到音乐家。他发现，无论是哪一个领域的专家，通常都具备一些共同特征。

专家，就是做过大量练习的人，无论在哪一个领域，人们的普遍看法都是，只有经过10年左右持续不断的努力，才有可能成为一名世界范围内的顶级专家。

然而，并非所有的练习都能奏效。经历和经验并不是一回事，埃里克森说，日复一日地简单重复同一项工作，并不能保证你会做得更好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只有当你做对了，然后不断地有目的地加以练习，才会积累大量的专业知识——就像一座图书馆，随时可供查阅。这一点是非常重要的，因为头脑中有这样一座大型的图书馆存在，专家才可以迅速辨识出普通人无法辨识的模式。

大多数成功人士都会说机遇能推动成功，为什么我们没有机遇？目前对我们普通民众最为积极的解释便有了新的一条：还没有坚持到1万小时。

Life Philosophy

成功要善于打破常规



不少人都小有成就，却一直难以大有所成。究其缘由，总是遵守旧规则，未成为一名破坏者算得上一条。



成功是一种习惯，成功者最显著的特点，就是他们都是规则破坏者。

世界“油王”T·布恩·皮肯斯的人生故事是这样的：白手起家，狂赚几亿美元，后遭朋友暗算，被踢出一手创办并成功发展40年的公司，同时不得不应对麻烦的离婚官司，终得抑郁症，68岁从头开始，二次创业成功，赚到人生第一个10亿美元，接下来是好几十亿……

皮肯斯自我评价时写下了这样的标题《我的人生“狠”字当头》。就布恩·皮肯斯的性格而言，首先他是一个破坏者，是破坏成性的人。

不少人都小有成就，却一直难以大有所成。究其缘由，总是遵守旧规则，未成为一名破坏者算得上一条。

皮肯斯26岁时创办了属于自己的公司。此前，他的人生经历与其他人并无太大不同。皮肯斯大学毕业后的第一份工作也是枯燥无趣：大公司、官僚作风盛行、效率低下、资源浪费，让人难以忍受的还有领导不听取底下职员的建议。总之，皮肯斯很是不得志。

一日，妻子厌烦他不停抱怨工作随口回应：干吗不辞职？第二天，皮肯斯就正式提出了辞职。

即便成功地迈出了创业这一步，而且还能让公司蒸蒸日上，但这离行业领袖还差太远。

皮肯斯向人借了2500美元，创办了一家石油勘探公司。随后几年，在16次探测中，他共发现了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

8个气井和1个油井，赚到第一桶金，小公司也发展到了23名员工和200个投资人。34岁那年，皮肯斯还让自己的梅萨公司成功上市了。

靠遵守一系列旧规则快速积累资本，皮肯斯终于拥有挑战权威、挑战陈规的条件了。这个时候，破坏者皮肯斯才出现。

破坏者，需要忍受旧势力的不屑、嘲讽、攻击，并一一化解，最后才能得到承认和尊重。

梅萨公司上市不久，皮肯斯的脑子里有了个想法，那就是从纽约证券交易所找油气资源要比在墨西哥湾或者荒漠之地自行开采便宜得多。

这个想法彻底改变了梅萨公司。他们制订出计划，对那些合适的目标（实力薄弱、股价较低、管理混乱的大型石油公司）进行注资。梅萨公司的收购逼迫那些公司的管理层将利益返还给股东。

“一旦锁定目标，我们先提出条件，如果对方管理层拒绝，我们就展开收购。要么他们主动改变立场，要么我们帮他们改变立场。”

“多数情况下，我都被描绘成绿票讹诈者。”在一些公司管理层眼里，皮肯斯就是强盗。大石油公司对布恩·皮肯斯这个名字的敌意与日俱增。“他们想方设法阻止我，想把我们击退。不管我是不是针对他们，他们都针对我。后来我明白了，不能再收购大公司了，他们的高管和董事会不会让我得逞。”

56岁的皮肯斯就像龙卷风，他成了当时美国最著名也最具争议性的商人。

由皮肯斯掀起的收购潮席卷了整个美国，收购新术语也在当时的背景下不断被创造出来。比如金降落伞（给解聘高管的一种特别补贴）、白衣骑士（辅佐首席执行官，在并购中拯救公司的个人或企业）、防鲨措施（改变公司章程等遏止收购的极端措施）、毒丸（使目标公司失去吸引力从而避免收购的战略）等。

1985年收购优尼科公司之后，皮肯斯不得不停止了“猎象”行动。这一系列“破坏”行动后，梅萨公司发展为全美最大的独立石油天然气公司之一，80%的天然气占有率也顺理成章地让梅萨公司成了行业巨头。

传媒大亨默多克在成为媒体全球化第一人的过程中，更是打破了众多的规则。

有人会把默多克当作“三俗”的典型来批判。默多克最喜欢传递八卦消息，有时甚至就是八卦新闻的直接制造者，现年80岁的默多克还对八卦乐此不疲。人们对默多克“三俗”记忆最深的是《太阳报》三版女郎，毫无疑问，默多克是靠低俗小报而闻名全球的。

默多克俗到什么程度呢？在他成功收购《世界新闻报》和《太阳报》后，为迎合中低端市场，他通过三版女郎把体育和性联系起来，也让酒精和性建立了联系，也就是靠这些噱头吸引大众。为此，英国人给他贴的标签是：默多克是整个英语出版界最贪得无厌、最粗俗无礼的出版商。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

默多克在美国的形象如何呢？至少从人们对福克斯新闻网的评价来看，默多克还没有摆脱“三俗”的形象，评价是这样的：“福克斯新闻网是一家针对低端市场、语言粗鲁、聒噪、主观性很强的电视台。”

不过，“三俗”却成就了默多克。《世界新闻报》和《太阳报》成为默多克小报经营模式的典型代表，它们都是低端市场上的“小报”，定位精准，根据读者的口味不断进行调整，它们的销量都很惊人。这一商业策略把默多克带上了成功巅峰，成为影响全球的媒体帝王。同样，正因为福克斯新闻网体现了低端新闻市场的特点，运营成本也要比竞争对手低，从而奠定了它“美国第四大电视网”的地位。

“三俗”之下默多克的“通天帝国”已成体系：他掌控的新闻集团涉足了所有媒体领域，电视网覆盖南北美洲、大洋洲、欧洲和亚洲。在西方国家，默多克的触角几乎触及每一个普通人的生活。

要知道，42岁离开澳大利亚前往英国发展之时，默多克在澳大利亚的知名度与盛年时的父亲已经不相上下了。鲁珀特·默多克的父亲基思·默多克是澳大利亚富有声望的报纸发行商（在默多克大学毕业第三年，即1952年10月病故），《一个人的帝国》一书中介绍说：在澳大利亚，默多克的母亲伊丽莎白的知名度绝不亚于肯尼迪总统的母亲罗丝·肯尼迪。伊丽莎白不仅仅是默多克的母亲，她已成为澳大利亚的全民偶像。可见默多克家族在澳大利亚拥有绝对的上流地位。我们很轻松地用不到千字的笔墨就记录了默多克的辉煌之路，实际上默多克每一次成功都是孤注一掷的结果，都是激烈战斗的结果。

我们来回顾下1981年默多克收购《泰晤士报》之后选择的一场战斗吧！这次行动对英国报业产生了长远的影响，也是默多克打造报业帝国的重要一役。

由于指责英国印刷工会效率低下，默多克和实力强大的英国印刷工会产生了激烈的冲突。他断绝了和英国印刷工会的往来，在离舰队街（英国著名的媒体街）不远的沃平建立了自己的印刷厂，并引入了计算机管理。印刷工会决定将沃平变成默多克的滑铁卢，在1986年的大部分时间里，印刷工会对默多克展开了各种围攻。沃平成了代表进步势力的默多克一方和代表传统势力的印刷工会一方的交战阵地。其结果是默多克和他务实的商业模式取得了胜利。

沃平之战是英国工会史上的一个重要事件，也是世人评价默多克的一个关键点。默多克在这次事件中表现为一个冷酷无情的商人，一个为达到目的不择手段的人。其实，即使默多克不向印刷工会挑战，别人也会这样做。当然，沃平之战并没有阻碍技术进步，即使是在印刷行业。默多克是一个精明的实用主义者和才华横溢的企业家，当然也有人称他为恶魔。但不能否认的是，他靠自己的直觉、天赋和勤奋创建了一个全球传媒帝国。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人生是一场牌局，要打好这一手牌，同样要以奇制胜，不按常理出牌，不按规则出牌。打破规则，才有获胜的希望。



成功要无视别人的无视



你曾因为别人的无视，丧失过自信心吗？你曾因为愤怒，而瞧不起自己吗？或者，你曾因为被愤怒蒙住了双眼，到处发泄自己的情绪吗？

⊙ ⊙ ⊙

让·克雷蒂安再一次勒紧领带。今天是要举行选举演讲的日子。他对着镜子微笑了一下，但是镜中却是一张紧绷的脸。克雷蒂安出生于一个贫困的家庭，家中一共有19个兄弟姐妹，而他排行第18。他的一只耳朵先天性失聪。再加上小的时候，脸上出现过麻痹的症状，嘴边的肌肉发生了扭曲，发音也不是很准确。克雷蒂安梦想成为一名政治家，他希望创造一个所有人都能够幸福生活的世界。29岁那年，他当选为自由党联邦众议员。然后，经过16年的努力，他终于成为自由党的主席。这次参加总理选举，他背负着很大的期望和压力。

选举是一场激烈而又暗藏着卑鄙的游戏，对方公开地嘲笑他。很多人也责备他，穷光蛋父母还要生那么一堆孩子，他的演讲根本是听不懂的垃圾，等等。这些残忍的话语，已经深深地印在了克雷蒂安的心中。其实，对于保守党来说，克雷蒂安是一个可怕的敌人。因为，他当过财务部部长和法务部长官，而且还当过副总理。此外，他也在加拿大各地用自己的行动与最底层的选民沟通。要与他竞选，能够胜利的方法只有一种，那就是彻底地无视他，并且让他受到打击。终于，选举演讲开始了。在聚集着无数人的演讲现场，克雷蒂安当众承认自身存在的缺陷，以此开始了演讲："我……我……因为疾病和缺乏营养，一只耳朵听不见……还有嘴角肌肉麻痹，所以还有语言障碍。正……正因为这些，无数个日子里，我都生活在苦恼当中。但……但是现在我不再因为这些而苦恼了……虽然，听起来很不顺耳……但是希望大家带着耐心，听完我的演讲。谢谢大家。"

这时候，保守党的人大声喊了起来："不要说这些好笑的话！代表了一个国家的总理却有语言障碍，这是致命的缺点。大家不可能把口吃结巴的人选为总理的！"克雷蒂安感觉到自己在颤抖。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

嘲笑声几乎一瞬间击垮了他，他有种转身逃跑的冲动。但是，他有着强烈的自尊心。克雷蒂安用力握住麦克风，结巴但坚定地继续回应道："我……我虽然说话不利落，但是我从不说谎话！"顿时，反对派们哑口无言。听众们再一次集中精力听着他的演讲。这个故事很快出现在报纸上，克雷蒂安成功当选为加拿大第20届总理。从那以后，再也没有人对他冷嘲热讽。因为，没有谁能嘲笑一个无愧于自身的正直之人。

别因为别人的无视而忽视了潜藏在你身上的价值，遭到的无视越多，越应该有追求成功的勇气和野心。

Life Philosophy

为成功"画皮"



把成功等同于有钱有权、功成名就就太过狭隘了。英国剧作家马洛说："成功只有一种——按自己的意愿过一生。"成功不仅仅是追求丰盛的物质生活和耀眼光环，还要提高自我的修为，成为更好的人。

从《西雅图不眠夜》到《拯救大兵瑞恩》，从《费城故事》到《阿甘正传》，大牌明星汤姆·汉克斯扮演的各种不同类型的角色都能深深地打动人心。他被称为翻版的斯图尔特（美国电影和舞台剧演员，曾5次获奥斯卡金像奖），光是2006年汉克斯参演的电影票房就超过300亿美元。目前他不但继续演戏，也在向电影制作人和编剧转型。

看到这些成就，也许你会承认他是个"天才"。可是你要知道，即使是这样的天才，他也经历过一段辛苦的岁月。在进入演艺圈的初期，汉克斯没有固定的工作，一直到1980年才在一个名为《亲密伙伴》的电视剧中得到了龙套的角色。这份工作仅仅维持了两年，待遇很低，每一集的报酬只有500美元，唯一的好处是他终于有了登上舞台的机会。接着，就是近十年的摸索、挣扎和跋涉。汉克斯有过多次被拒绝的经历，看到过无数人的白眼，听到过无数次的冷嘲热讽。但是他没有放弃，他坚持着，才有了今天的成功。

不要只看到成功人士的光环，你还要看到成功人士背后的辛酸。不要只看到他们住着豪宅开着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

跑车，还要知道他们这一切都是怎样换来的。

出生在伊利诺伊州的穷家小孩丹尼尔从小就梦想着要进圣母大学打橄榄球，在高中毕业时，他的学业成绩为全班倒数第3名，体重86千克，身高却只有167厘米，身体灵活度极差，距离进圣母大学的标准非常遥远。他先进入一家专科学校读了一个学期，成绩不佳被迫退学，只好到家附近的发电厂工作，此后又进入海军服役。在军队期间，丹尼尔发现自己并不笨，而且能承担责任，这成了他人生的转折点。退役后，他回到了家乡，他并不甘心就这样了此一生，进入圣母大学打橄榄球的梦想还在他胸中滚滚发烫。他不顾朋友、家人及同事们的批评和奚落，辞掉了工作，搬到印第安纳州的南湾市读大学预科。丹尼尔用了两年的时间刻苦学习，每学期的平均成绩都超过4.0分（满分为5.0分），终于达到了圣母大学招收的标准。于是，高中毕业8年后，丹尼尔以26岁的年龄踏入圣母大学。

按照规定，丹尼尔只剩下两年时间可以参与大学的运动竞赛，而他又以垫底的身份加入橄榄球队——说白了，他就是个免费“球童”。然而他一直不放弃梦想，每天都尽最大的努力练球，终于有机会跃升为“板凳球员”。最后一个赛季，他得到了两次上场机会，担任球队的四分卫（四分卫是美式橄榄球中的一个位置，通常为进攻中的组织者，大部分的进攻由他发动）。第一次上场，由于过度兴奋又没有经验，丹尼尔表现不佳，但他并没有气馁，而是反复地观看比赛录像，寻找自己的技术缺陷。在第二次出场时，他成为决定比赛胜负的明星，帮助球队一举战胜宿敌。比赛结束后，全体队友把他抬起走出球场以庆祝胜利。后来，丹尼尔的故事被好莱坞搬上大银幕。一个从小就被认定没有运动天分的人，却靠着顽强的毅力克服一切障碍达成心愿，这是多么了不起的成功壮举。

确立美国文化精神的诗人爱默生曾经说过：“能够经常欢笑，可以取得有智慧者的尊重，天真的小孩会爱你，懂得感激真诚的批评，会容忍虚伪朋友的背叛，能欣赏许多的善与美，能够带来多一点儿美好的世界，即使是一个小孩的健康，一片园地的植物成长，或由于你的存在，某些人过着更好的生活，具备了这些，你就是成功者。”

你可听说过，凯勒曼幼时患小儿麻痹症，通过游泳做康复训练，结果变成游泳健将，有了优美的身材，还到好莱坞当上了电影明星。

你可听说过，卡尼汉身体灼伤严重到医师断定他不可能再次行走，可是他最终不仅可以行走，还成了中距离的赛跑健将，参加两届奥运会的1500米比赛，1932年名列第四，1936年获得银牌。

这些不同年龄的人，在不同领域，以不同方式演绎了“成功人生”。当你被命运贴上了某种“不可能”的标签，却凭借自己的力量把它撕掉，你就是成功者；当你一次次遭遇“失败”，又勇敢站起来把它打倒，你就是成功者；当你被贫困折磨、被窘境困扰，却不放弃理想，咬牙坚持，你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就是成功者；当你已过退休年龄，却仍能保持年轻人的心态，带着“老骥伏枥，志在千里”的雄心再次上路，你就是成功者！

成功，不能光靠物质来衡量，其本质是人心的一次修行。成功是人生一连串奋斗的过程，它是生理的、情绪的、精神的和财富的成长过程。



成功，源自过程

有人问：成功的意义是什么？很多成功人士给出的回答是：意义就在你追求成功的那段过程当中。



在海洋的深处有一种叫作抹香鲸的鲸类，最喜欢吃巨型的乌贼，可是它消化不了乌贼那坚硬的嘴。当这些角质类的东西刺激到抹香鲸的肠道，肠道就分泌出一种蜡状物质，将它们包裹起来，形成一种特殊的物质——龙涎香。

龙涎香是制作香水的珍贵香料，更是名贵的中药，偶尔得到几千克的一块，就是价值连城的宝物。然而，这样的宝贝，如果你直接杀死抹香鲸从它的内脏里掏出来，却是不值钱的。它必须是由抹香鲸呕吐或者排泄出来，被海水浸泡上几十年，才会获得高昂的价值，有的龙涎香块在海水中浸泡百年以上，堪称无价之宝。

很显然，大自然用它神奇的力量给我们讲述着做人的道理——那些最伟大的成绩，那些举世瞩目的光彩，都不是一朝一夕得到的，漫长岁月的洗礼是成功者必经的。

2010年《福布斯》全球富豪排行榜在纽约发布，中国大陆富豪有64位榜上有名。在这64位富豪中，位列第一的是娃哈哈集团董事长宗庆后，身家70亿美元。而翻看这些富豪的履历，我们不难发现，宗庆后可以说是最“大器晚成”的。他当知青14年，辗转打工近10年，开始创业的时候，已经是一个42岁的中年男子。18岁那年，怀着“广阔天地，大有作为”的豪情，宗庆后去了舟山马目农场当知青。那是一个荒无人烟的地方，偏僻荒凉得难以形容。它原是一个关押犯人的劳改场，当地人都称之为舟山的“西伯利亚”——不仅人迹罕至，而且生存条件十分恶劣。劳动量更是相当地繁

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

重，每天挖盐挑盐、拉土堆石，枯燥乏味不说，那种体力上的严酷折磨，很快就让许多同去的年轻人无法忍受，他们有的牢骚满腹，叫苦连天，有的干脆溜回老家当了逃兵，长得瘦弱矮小的宗庆后却坚持下来了。

宗庆后的表现让农场领导和同事们都大吃一惊——一车千余斤重的泥土，拉一个来回就要走整整30里路，身体强壮的人一趟拉下来都会累得骨头散架，可宗庆后居然一声不吭！别人见到成堆的石块就头疼，可宗庆后居然兴致高昂地发动大家搞竞赛，挖土坑、拉石块、堆石方，干得热火朝天。为了赶超对手，宗庆后甚至半夜就起床先一步去干活！这种在艰苦环境中磨炼出来的必胜信念，使宗庆后一生受用不尽。

由于表现优秀，农场的书记许诺宗庆后，会推荐他去上大学。然而，就当他为“上大学”的光辉前景兴奋不已的时候，一纸调令，他被分配到了绍兴茶场。茶场地处偏僻的丘陵山区，那里的工作主要就是种茶、割稻、烧窑，采茶的活儿一般都是女工干的，砖窑的重活自然就落到了男劳力的身上。刚进茶场的宗庆后还不会烧窑，他的工作是沿着崎岖不平的山道，把砖坯和砖块从窑场拉到堆砖的地方，一个来回虽然也就5里多路，但一天来来回回不知要拉上多少趟，自然不会轻松。每天收工的时候，他都是汗流浃背，四肢酸软，恨不得立即躺到床上休息。可在那样的年代，“偷懒”是莫大的耻辱。不管你有多累，吃完晚饭还是要去参加义务劳动。载着上百块砖头的板车，又一趟趟地出现在坑坑洼洼的山道上，直到天色一片漆黑，嘎吱嘎吱的车轮声还在夜空中久久回荡……

为了缓解枯燥繁重的体力劳动带来的疲劳，工休的时候，同伴们三五成群地聚集到一起，聊天的聊天、玩牌的玩牌，有的甚至偷偷地进行赌博。只有宗庆后一个人，默默地躲在一边看书，从来都不参与其中。甚至，连抽烟、喝酒这些在农场青年中十分普遍的事情，他都一概不参与。那时候，知青们每月的工资为20多元，虽然当时的消费水平很低，但这点钱对那些喜欢烟酒和赌博的年轻人来说根本就不够用。而宗庆后在安排好自己的生活之外，却还能省出一部分钱来。他拿出几元寄给老家的父母贴补家用，剩下的钱他就全部用来买书。宗庆后读得最深、最透、最有收获的是《毛泽东选集》，书中的知识都悄然渗透到了这个年轻人心中，为他日后纵横商场铸就了一把把锐利的武器。可以毫不夸张地说，是毛泽东思想给了宗庆后无穷的精神动力，正是这种来自偶像的力量，支撑着他以平和的心态在那个艰苦的环境中蛰伏了十几个春秋。宗庆后就是在这样做苦力、吃苦流汗的日子里煎熬了整整14年。

终于盼来了回城的日子，宗庆后因为学历太低，只能去一家小学的校办纸箱厂当工人。每天，他面对着一堆堆的纸板，唯一的工作就是不停地做纸箱。但是，他不气馁，不认命，打定了主意，找机会跳槽到效益好的单位去。后来他找到机会，毛遂自荐去了电器仪表厂做销售，在严酷的市场

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中经受了实践锻炼，并且积累了丰富的营销经验。当时，恰逢改革开放，创业经商的春风吹遍了江南。1987年的春天，杭州教育局领导任命宗庆后为校办工厂销售部经理，他东挪西借凑了14万块钱，踏上了创业征程，“娃哈哈”的牌子也就是这样走向市场的。

成功人士的故事总是让我们热血沸腾，其实每一个光环的背后都是漫长的煎熬。成功，就孕育在过程中，成功不是功成名就的那一刻，它蕴藏在你跋山涉水的探索和寻觅中。

年轻人要修炼自己宽广的胸怀和长远的目光，即使在肉体和心灵都倍受煎熬的日子里，也要咬紧牙关，坚信自己能够迎接美好的未来。

Life Philosophy

别把成功等同于财富



很多成功人士是手握财富的，这就让我们误以为只有“有钱人”才是成功的，于是就一切“向钱看”，把追逐财富错误地等同于追求成功。其实，财富只是成功的一小部分。

⊙ ⊙ ⊙

有些年轻人在阐述自己的成功目标时，毫不隐讳地说：我要追求财富。也就是说，在他看来，成功与否就是有没有钱。我们不妨看几个例子。

早些年，央视名嘴崔永元不可谓不火，节目大热、出书、拍电影，可是他得抑郁症的事几乎尽人皆知。备受观众喜爱的演员葛优也曾经受抑郁症的困扰，他曾笑言：“我比崔永元好一些，我们俩一见面就说最近吃哪种药呢。”富人的日子也不好过。希腊女船王两岁的小女儿个人拥有40亿美元的财产，但她平均每周都要收到50封恐吓信。为了她的安全，女船王不得不把她关在守卫森严的别墅里。这个拥有40亿美元的小女孩算得上是“巨富”了，可是40亿美元恰恰成了一堵墙，天真的小女孩就被困在墙里面成了“囚犯”。可见，成功人士也并不像我们常见到的那样风光。名人的光环、巨额的财富甚至成为他们的负累，让他们幸福不得，快活不得。如果活得那样沉重，财富又有何意义？

李白堪称中国历史上最有名的诗人之一，但是，在当时，他的个人理想可不是一个“自由撰稿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人”，而是跟其他读书人一样，渴望学而优则仕，建功立业，做一番大事业。可惜，李白的仕途并不平坦，他的功利心很重，到死都在寻求“犹可帝王师”的机会，但是没有如愿，而且还差点因此而性命不保，简直可以说是个彻头彻尾的“失败者”。然而从另一方面来说，李白却又是成功的。因为他留下了《行路难》《望庐山瀑布》《蜀道难》《静夜思》《秋浦歌》《月下独酌》《早发白帝城》等数百首流传千古的佳作，成为中国历史上成就最高的诗人之一，独领浪漫主义诗歌之风骚。实际上，有很多人都是如此，用“多金”“有权”这样的标准衡量，他就是个失败者，但是在他擅长的其他领域却是当之无愧的成功者。而反过来说，一些在名利场取得成功的人在其他领域却是彻底的失败者。

众所周知，托马斯·爱迪生是世界上最伟大的发明家。他除了在留声机、电灯、电话、电报、电影等方面的发明和贡献以外，在矿业、建筑业、化工领域等也有不少著名的发明创造。爱迪生一生共有约两千项创造发明，为人类的文明和进步做出了巨大的贡献。他的发明改变了整个人类的生活习惯与生活方法，他个人也积聚了相当数量的个人财富，从这种意义上来说，爱迪生是一个伟大的成功者。可事实上，如果以是否实现了个人理想来衡量，爱迪生却是一个失败者。他一直渴望做个成功的企业家，而非发明家。爱迪生在1878年创立了爱迪生电灯公司，开始利用自己的发明专利来生产电灯。可惜，他不懂经营，虽然后来公司的生产规模有所扩大，但是经济效益却不好。1892年，爱迪生迫不得已把自己的公司和汤姆森－休斯顿电气公司合并，成立了通用电气公司（GE）。在1914年12月的一个晚上，爱迪生的工厂不幸着火，那一晚，爱迪生不但损失了两百万美元，而且他的许多研究成果也都化为灰烬。虽然之后爱迪生又重新建立了工厂，但是终其一生也没有实现自己成为大企业家的理想。他拥有万贯家财，也做到了享誉全球，名垂青史，在我们的眼中，他是个不折不扣的成功人士了。可是，只有爱迪生自己知道，他的企业家梦想，一生都没实现。

所以，不要把财富和成功等同起来。说不定，当你艳羡“有钱人”那万贯家财的时候，他正羡慕你的热情和青春。钱可以慢慢赚，青春却是再难买来的。

物理学中有个名词叫作“参照物”，意思是，评价一个物体质量大小或者速度快慢，要有一个参照的标准，选取的参照物不同，得出的结论就不同。以地面为参照物，地面上的树木就是静止的，但是以太阳为参照物，树木就跟地球一起绕着太阳公转，是运动的。

成功的衡量标准也是这样。你靠自己的奋斗打拼两年挣来第一个“一万元”，跟李嘉诚相比简直微不足道，但是跟以前一文不名的你比起来，你就是成功了。一个普普通通收废品的老人无法跟“成功”画等号，可是，当他把自己多年辛苦积攒的钱都捐给贫困大学生让他们得以完成学业时，老人就是“成功”的。标准变了，渺小就会显得伟岸，奇迹也许会变得平凡。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人生最重要的是在寻求成功的过程中得到了多少乐趣，而不是拥有了多少财富。重要的是用一种相对乐观的心态来看待财富，并不是财富拥有得多，幸福指数就变得高，不应该把所有的人生目标都放在财富上面。财富并不等于幸福，并不等于成功。

Life Philosophy

正确看待贫穷



一个人落入贫穷状态，一般有三种原因：一是个人安于现状，放弃了改变境遇的机会；二是环境使然，比如疾病、灾祸等原因导致贫困；三是个人能力不足，缺乏改变现状的本事。但无论如何，只要改变观念、改变环境、付诸行动，谁都可以顺利脱离贫穷。贫穷不是耻辱，而是契机，如果你痛恨贫穷，就要用智慧改变它。

⊙ ⊙ ⊙

在这个物质时代，贫穷确实不是一件值得庆幸的事。但贫穷本身没有错，而且它还可以成为一种激励人奋发向上的动力，使人在逆境中保持奋发向上的精神状态，把暂时的艰辛转化为成功的动力，让贫穷成为人生的另一种财富和珍贵的记忆。含着金汤匙出生的人总是少数，即便是所谓的“富二代”们，也是看着自己的父辈打拼创业长大的。所以，即便你现在身无分文，也不必太过痛恨贫穷。你要庆幸，自己还有大把的青春和无限的智慧去改变贫穷的状态。

美国前副总统亨利·威尔逊幼年的时候，家境非常贫困。他回忆他的早年处境时说：“我出生在贫困的家庭里。当我还在摇篮里咿呀学语时，贫穷就露出狰狞的面目。我深深体会到，当我向母亲要一片面包，而她手中什么都没有时是什么滋味。我承认我家确实很穷，但我不甘心。我要改变这种情况，我不会像父母那样生活，这个念头无时无刻不纠缠在我心头。可以说，我一生所有的成就都要归结于我不甘贫穷的心。”威尔逊回顾自己的少年时代说：“10岁那年我离开家，当了11年的学徒工，每年可以接受一个月的学校教育，11年的艰辛工作之后，我得到了一头牛和六只绵羊作为报酬，我把它们换成美元。从出生到21岁那年为止，我从来没有在娱乐上花过一美元，每个美分都是经过精心计算的。在我21岁生日之后的第一个月，我带着一队人马进入了人迹罕至的大森林里，去采伐那里的大圆木。每天，我都是在天际的第一抹曙光出现之前起床，然后就一直辛勤地工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作直到天黑后星星探出头来为止。在一个月夜以继日的辛劳努力之后，我获得了六美元作为报酬，在当时这可真是一个大数目啊！”

就是在这样的贫困环境中，21岁的威尔逊已经设法读了1000本书，这对一个穷人家的孩子来说是多么难能可贵啊！后来，他在马萨诸塞州的议会上发表了反奴隶制的演说，引起了人们的广泛关注，从那时起他逐渐走上了政治道路，最后他终于如愿以偿，当上了副总统。可见，贫穷并不可怕，可怕的是向贫穷让步。

英雄自古出寒家，纨绔子弟少伟男。对于出身贫困的人，最重要的不是急于改变自己的现状，而是要先端正自己的人生坐标，把握好心态。

古今中外不少成功人士都出身贫寒，但贫寒并没有阻挡他们成功的路，相反，却锻炼了他们的意志，给予了他们走向财富和幸福最重要的品质。这些优秀的品质弥补了他们在物质上的贫乏，成为他们迈向成功的精神动力。而且，他们因为曾经的经历体会到了生活不易，因此对生活有更持久的忍耐力和更强烈的进取心，也能够获得更多的财富和幸福感。

挂在四川人刘永好名字前面的头衔可真不少：中国十大改革风云人物、中国十佳民营企业家、中国十大扶贫状元……回想当年，刘永好是个地地道道的“穷孩子”。在刘永好的记忆里，小时候家里非常穷，七口人全靠父亲一个人的工资生活。孩子们只能穿草鞋，衣服也是“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”。那时，刘永好最大的愿望就是每周能吃上一次回锅肉和麻婆豆腐。贫穷的现实并没有让年纪尚小的刘永好感到难过，反而激起了他的斗志。中专毕业后，17岁的刘永好插队到了成都市郊的新津县古家村。那里当时还是穷乡僻壤，既没有自来水，也没有通电，就连一条完整的公路都没有。刘永好并没有嫌弃那里的贫穷与偏远，相反，他认真工作，积极表现。那段经历不仅锻炼了他的意志，更锻炼了他的心态，也锻炼了他的体魄。他说：“我觉得这是我进入社会的非常重要的一课。”

你看，那些成功者的每一步都是一个艰苦的过程，而这种艰苦一方面是由于社会物质条件的贫乏造成的，另一方面则是极度的精神压力给予的。事实证明，能够挨过最初的物质贫乏、抵抗住精神压力的人，常常是最后能够取得成功的人。所以，家庭暂时比较贫困的人，一定要抛弃自卑的心理，树立乐观向上的人生观念，用自己的聪明才智来实现自身的价值。贫穷能锻炼人的意志，当我们能够正确看待贫穷时，我们的命运就会因此而改变。因为，我们的心灵有改变一切的能力。

对于一个贫穷的人而言，正确地看待财富，在不断地努力中逐渐实现自己的财富梦，获得自己想要的成功，才是生命的主旋律。贫穷对于某些人而言是一种不幸，但对于某些人而言却是最大的幸运。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



急于求成最可怕



凡成大业者都能戒骄戒躁：他们修身养性，控制情绪；他们运筹帷幄，不计较一时成败得失。能够挨过眼下的惨淡光景，就能迎来云开雾散的那一天，伟大，都是熬出来的。

最近几年，炒股热急剧升温，最火爆的时候几乎是“全民炒股”。但是，究竟有多少人在股市里赚到了钱呢？就在大家谈“股”色变、爱者有之恨者有之的时候，被誉为“股神”的巴菲特提出了一个理论：滚雪球。他鼓励大家关注中长线投资。用通俗的话说就是，别妄想很快速地在股市里挣到钱，大的雪球是从小雪球一点儿一点儿滚出来的，大笔的股票分红也是慢慢挣来的。看，即便是每天都在买进卖出的炒股方式，也很难让你在短时间内成为大富豪。至于一夜暴富，那样的概率就跟中五百万彩票大奖差不多。

老刘向来就是一个心态平和的人，跟着炒股热，他也“入市”了。没想到这个“菜鸟”硬是走了好运，闭着眼睛就轻松买了好多个涨停板的股票，让朋友们羡慕不已。大家都问他有何秘诀，他说：“呵呵，说实话我没想着要发财，没当一回事。正因为不是想一夜暴富，所以心态就好，跌跌涨涨没什么大不了，没想到就爆冷门了。”

在追逐财富的游戏中，没有人愿意做失败者，既然是投资，都想获利。但是，坏就坏在，好多人渴望“迅速”获利，恨不得今晚买进明天就暴涨，然后迅速套现。正是这样不切实际、急于求成的心态让人处于一种浮躁的状态，没有冷静的判断，自然难以买到合适的股票。相反，那些刚刚入门的“菜鸟”或者并不急着挣钱的人，抱着且行且看的淡定心态，从容地看大盘，镇定自若地买进卖出，长久下去总能等到赚钱的那一天。所以，急于求成很可怕。不光是投资，其他的工作也好，创业也好，甚至恋爱结婚等都不能着急。人一急躁就容易失去自控，甚至不计后果，铤而走险。

看过一个电影，夫妻两个过怕了贫困的日子，渴望发财，渴望给儿子创造一个更好的生活环境，就开始走私。不料，“生意”刚刚做起来就东窗事发，他们双双被捕，留下8岁的儿子无人照顾。发生这样的悲剧，不应该把罪责推给“金钱”。钱是好东西，那对夫妻的初衷也是好的，想让

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

家庭有更高的生活质量。可惜他们太着急了，选择了错误的方式方法，最后不能成功，反倒赔上了一辈子的幸福。

电影《新宿事件》里，范冰冰和成龙分别扮演两个从中国来到日本的“漂一族”。前者是为了挣钱，后者是想找心爱的女人。当“成龙”发现自己的女人已经嫁给了别人，他就把注意力都放到了挣钱上面。“范冰冰”则提醒他：“挣钱这事不能急，一着急，人就学坏了。”在我们的现实生活中，很多人都是为了各种梦想、目标，背井离乡，到千里之外的异乡做“漂一族”。追求个人的成功无可厚非，却必须记住那一句：“不能急。”追求成功急不得。急功近利是有志者的大敌，它会让你无法专心工作，让你总想着快一步到达目的地，想着最好有什么捷径、出现什么奇迹，从而让你最终一事无成，得不到自己理想中的结果。

伟大都是熬出来的。因为年轻，所以成功还在远处。歌曲里面唱：“没有人能随随便便成功。”也许是五年，也许是十年，甚至二十年，只要你永不言弃，只要你不断跋涉，总能找到属于你的那座金矿。只是，不能着急。

与其焦躁而一无所获，不如停下来，静下心慢慢地思考一下自己究竟哪里出了问题。无论你多么渴望爬到山顶，一次也只能脚踏实地地迈一步。

Life Philosophy

端正自己的财富观



财富不是成功的唯一要义，却是大多数人都看重的一部分。我们并不反对大家立志挣钱，但是你要树立正确的财富观，财富观端正了，成功才能真正到来。

⊙ ⊙ ⊙

我们总是在羡慕有钱人的生活，住大房子，坐豪车，开瓶酒就花掉了一个小白领的年薪，吃顿饭就够普通人忙活大半个月……于是，就有人为了这份“风光气派”，把金钱作为生活的第一要义。为了挣钱不择手段，为了挣钱可以出卖一切，违法犯罪、铤而走险的做法也就滋生蔓延开来。在这种扭曲的财富观影响下，即便你获得了大笔的财富，也注定不会长久。即便能够买到渴望的东西，也无法得到真正的快乐。有多少人手里攥着不义之财半夜里被噩梦惊醒！有多少人正坐在富贵

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的云端，突然东窗事发被钉上了耻辱柱！

有个笑话讲，几位靠“歪门邪道”起家的富豪凑在一起商量做一件公益的事情，他们争论着：“是捐款修建学校呢，还是改善监狱环境呢？”其中一个富豪说：“当然是改善监狱环境了，你以为你后半辈子还有机会进学校？”当然，这只是个笑话，却也从另一个侧面提醒我们：不义之财相伴而来的不见得就是幸福，很可能是惶惶不可终日。所以，我们要树立正确的财富观。简单说，就是孔夫子说的：君子爱财，取之有道。

钱可以买来我们想要的很多东西，它是一个桥梁，它把我们从欲望的这一端送到那一端。可是我们又不能纯粹为了钱而活着。如果一个人纯粹是为了金钱而生活，那他并不是一个快乐的人。因为过于看重金钱，会使人的眼界变得狭隘，心胸也会变窄。相反，当你看淡钱的价值，不把它当成生活的唯一，你的心情会轻松很多，心胸开阔，朋友会更多，相应地，你的财路会更广，成功也更容易到来。

大明星李连杰坦言，自己年轻的时候有过很“财迷”的时期。他“财迷”到什么程度呢？当时，在大陆，演员拍戏一天只有一块钱的工资，而在香港，一个演员一顿夜宵的费用就是七块钱。这七块钱算是剧组给演员们的“补助”，李连杰这个年轻的“财迷”就问：我不吃夜宵，可不可以给我七块钱？随着电影事业的成功，李连杰迅速积累了财富。然而，金钱带来的“成就感”并没有持续很长时间。他在经历了自我陶醉、自我膨胀、自我痛苦的一个个阶段之后，忽然对“钱”产生了怀疑，他甚至想到了退出。因为他发现，物质不能满足自己心灵上的要求。李连杰开始问自己：生命的意义到底是什么？漫长的思考之后，李连杰得到了答案。他说：“过去几年我从佛教的师父身上领悟到，只有把自己的物质欲望减到最少，才能得到最大的快乐。”他这么说并不是“矫情”，而是真诚地跟大家分享心得。他办慈善基金，又零片酬出演了电影《海洋天堂》，他让人们将目光投向了那些弱势群体。他意识到，就算他全身心都钻到“钱眼儿”里，他也不可能成为世界首富，永远都会有比他更富有的人。与其做金钱的奴隶，不如做更多有意义的事。

所以说，钱就是个工具而已，不要为了得到它，把自己变成一个赚钱的机器。对于金钱和财富，你一定要保持一种健康的心态。你可以追求成功，可以追求财富，但是不能为了这些而放弃做人的那些优秀品质，放弃享受人生的乐趣。财富观端正了，脚下的成功之路才顺畅。

在追求财富的过程中，你一定要心中清楚，你要做的不是拼命聚敛财富，而是让这些财富为你服务。哪怕你的钱并不多，只要能够物尽其用，也算是迈出了成功的一步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



成功是有“兴趣”的



千万别逼迫自己或别人去做不喜欢的事，那样会事倍功半。世上没有什么比不称心的职业更能摧残人的希望，使人丧失内在的力量。去寻找自己喜欢的事，做自己喜欢的事，你就会离成功更近一些。

有人抱怨：我想当一名老师，但是父母却想让我从事IT行业，虽然我不喜欢，但是我不能伤他们的心，而且IT行业中也有轻松风光的职业，收入也不错，那我就先去做着吧。就这样，很随意地做出了职业的选择。还有一些人做着一些自己并不喜欢的工作，想转行，却迟迟下不了决心，因为不甘心抛开累积了多年的专业知识。日复一日，年复一年，当他终于决定转行去做其他工作时，招聘方却嫌他年纪太大或者底子太薄，拒绝录用。

很多人都是如此，他们多半都在做他们讨厌的工作，却又必须逼自己把讨厌的事情做到最好。他们经常失去动力，时常遇到事业的瓶颈，却没有办法突破。他们不断地征求别人的意见，却还是照着一般的生活方式进行，凡事没有进展，原地踏步……

这些当然不是他们想要的，但是由于种种原因，他们当中很少有人试着去改变自己的状况。之所以会有这种不愿做而不得不做的情况存在，就是因为工作在很多人眼里，只是谋生的手段。为了生存，他们不得不从事自己不喜欢的职业。而工作占去了他们生活的很大一部分时间，这让他们感到不快乐，烦闷抑郁。这是导致他们对工作失去兴趣的关键所在。这些人可能拿到不错的薪水，但是绝对不可能实现更高的成功目标，因为他们本身就没有追求更高目标的动力。一个人如果连自己的工作都不喜欢，又怎么指望他能做出一番成绩呢？

如果你想成功，就要投入到你喜爱的行业里，并且是全心全意，排除万难。据统计，美国的成功人士中，有90%以上都是在从事自己喜爱的工作。成功学家卡耐基曾经向一位著名的成功人士请教成功的第一要素是什么，对方的回答是：做自己喜欢的工作，爱上你的工作。如果你热爱自己所从事的工作，那么工作再忙再累，对你来说，都是快乐充实的事情。

20世纪最伟大的大提琴手卡塞尔斯将近90岁时，老态龙钟，起床时需要别人扶持，帮忙穿衣服，走路时脚在地上拖着，弯腰曲背，手指由于关节炎而肿胀屈曲，他还患有肺气肿，总是呼吸困

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

难。但是，卡塞尔斯在用早餐前都会去弹一曲钢琴。他弹琴时，几乎与之前判若两人，弹琴的手指不再屈曲，柔软而强劲有力，腰也挺直了，琴声就像年轻钢琴家弹奏的一样，呼吸也变得自然。弹完琴用过早餐后，他可以自由自在地到户外海滩散步。其实每个人都有类似的精神力量，对某项工作的热爱足以支撑个人的精神，当你遭遇困难、挫折时，那种热爱会帮助你勇渡难关。

威兰喜欢画画，大学毕业后就和一帮搞美术的朋友开画展，只要有人想买他的画，无论价格高低，他都不计较，只希望可以得到一些钱，买绘画的材料。有一天母亲告诉他，艺术只能当爱好，不能当职业，并且把他带到失业局找工作。然而，威兰的全副心思都在画画上面，完全没有心思做其他工作。他连续三天换了三种工作，都被解雇了。他一心想当画家，进行艺术创作。最终，他在自家的地下室设立工作室，日夜工作。后来，他搬到加州的莱格纳海滩，那里有许多画廊可以启发创作灵感。威兰就在那里又奋斗了好几年，终于开设了自己的画廊，每年大约可以画1000份作品，有些作品一张可以卖200万美元，他的经济状况有了天翻地覆的改变。

心理学认为，当一个人从事自己所喜爱的职业时，他的心情是愉快的，态度是积极的，而且他也很有可能在所喜欢的领域里发挥最大的才能，创造最佳的成绩。

莎士比亚就是另外一个极有力的例证。如果少年时代的莎士比亚听从了父亲的安排，干了自己不喜欢的经商职业，可以想象，即使他付出再大的努力和再多的劳动，取得的成就也不会比他艺术的成就大。对于他不喜欢的职业，他会有耐心和热情去为之奋斗吗？很难说。正因为莎士比亚从小就与戏剧结下了不解之缘，长大以后又得以从事自己所喜爱的戏剧创作，才有极大的热忱和非凡的创造力为人类留下许多不朽的艺术财富。

选择自己真正喜欢的领域，那么你一定会废寝忘食地工作而不会疲倦。画家毕加索曾经说：“当我在工作时，我觉得是在放松，当我无所事事或要应对访客时，我觉得很疲惫。”美国作家马克·吐温也说过：“成功的秘诀，就在于能够把工作当作在放假。”真正爱你自己的工作时，你就会有如此的心情，成功也就更容易到来。有很多人说，我不知道自己喜欢什么。如果你20岁不知道自己想做什么，这还没有关系，你可以多做一些工作来寻找自己的兴趣爱好。但30岁时一定要明白自己适合干什么，喜欢干什么，不然以后你的机会就越来越少了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



自强宣言



有句话说得好：出身不能选择，道路可以选择。如果你不是“高富帅”，而是“矮穷丑”，也没有必要怨天怨地破罐破摔，你只要闻鸡起舞改变窘境，也会有成功的那一天。

⊙ ⊙ ⊙

有一只乌鸦站在树上，整天无所事事。树底下的一只兔子看见了就十分羡慕，仰起头对乌鸦说：“我能像你一样，整天什么事都不做吗？”乌鸦说：“当然可以啊，你的人生你做主。”于是，兔子真的就什么都不做了，在树下找了块空地踏踏实实地睡大觉。忽然，草丛中蹿出一只狐狸，爪子一伸就抓住了兔子，兔子的下场可想而知。这个故事告诉我们：如果你想什么事都不做，那你必须站得很高。

你站得高吗？恐怕，你的学历不够高，身高不够高，身后靠山不够高，家庭背景不够高，能力水平不够高……用网上的时髦用语说，你就是个可怜的草根。身为草根，确实不是一件值得庆幸的事。可是，你要有信心，野百合也有春天，草根也有出头之日！我们在仰望那些“成功人士”“富豪名流”的同时，不妨看看他们的成长史。你会惊奇地发现，他们绝大多数都是草根出身。

吉利集团董事长李书福曾经靠给人拍照赚钱；力帆集团董事长尹明善曾经是卖针头线脑的小货郎；新希望集团掌门人刘永好做过老师，也走街串巷卖过鹌鹑蛋；“爱国者”公司的老板冯军曾经在中关村挨家挨户推销键盘，人送绰号“冯五块”；澳门“赌王”何鸿燊曾经做过接线生；于丹教授走出校门之后的第一份工作是印刷厂工人！

国外很多富豪、名流们的起点也并不高。松下幸之助最初就是个火盆店的小学徒，帮老板看孩子，由于想家还会躲在被窝里流眼泪；推销之神原一平的家境倒是不错，但是他打架斗殴，成了祸害一方的不良少年，家里实在拿他没办法了才强行把他赶到城里谋职，他歪打误撞进了保险业，没有业绩的时候只能睡在公园的长椅上；物流业的大亨佐川清最早是日本“棒棒军”里的一员，靠卖体力当脚夫挣钱，还让老婆孩子一起帮忙；玫琳凯·艾施是17岁的单身妈妈，为了贴补家用才走上直销道路；詹姆斯·卡梅隆为了当上电影导演，不惜在好莱坞的片场给人打杂……

你是否觉得心里平衡一些了？大家的起点都不怎么高，关键在于，如何从“低”向“高”迈进。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看看那些成功人士，他们勤勉而踏实，吃得了苦，受得住穷，跟寂寞死磕到底，与挫折顽强搏斗。没有人给他们铺筑通往成功的捷径——这世界上，根本就没有通往成功的捷径。

要告别草根，除了要在心态上积极乐观、在行动上百折不回外，还要在心理上脱离草根意识。我们知道，草根这个词原本就带着戏谑，是一种不得已而为之的自嘲。那么，在你奋斗的过程中，在你自嘲之后，就要想办法扒下自己那层穷皮。

这不是物质上的穷，而是心灵上的穷。再穷也不能穷心灵，没钱也不能没品位。你想成功，想钻进成功人士的圈子，不光要努力赚钱，还要在情趣品味上先“富裕”起来。什么是品味？品，有人品、品质、品德的意思，味是趣味、体味、回味，合起来，大概是指一个人的品质、趣味、情操、修养。品味高的人，生活优雅精致，有情趣有格调；品味低的人，生活低俗、愚昧、无聊，但往往这种人还自以为是，出丑而不自知。事实上，最可恶的不是物质上的捉襟见肘，而是精神上的困窘乏味。

赵强是千千万万大学生中最普通的一个，在学校时主修金融，毕业之后到了一家咨询公司，专门为客户提供理财咨询服务。随着工作日益展开，赵强的交际圈子大了起来，每天接触各行各业的精英，有医生，有律师，还有其他行业的金领阶层。渐渐地，赵强开始对自己的现状不满——不是嫌自己太穷，而是感觉到自己太“没品”。客户们谈论到歌剧、交响乐，他不懂；客户们打高尔夫球、骑马，他更是一窍不通。

在他的业余消遣中，除了网络游戏，就是美剧、日剧、韩剧。做学生时他没觉得这些爱好不妥，可是，跟那些高雅的客户坐在一起时，他就张不开嘴了。赵强开始努力更新自己的“内存”，他开始研究高尔夫球，学着品葡萄酒，了解咖啡的知识……当然，他自己还没有足够的钱进行这种消费，但是为了跟客户更好地交流，他努力去了解相关知识，无形当中就开阔了自己的视野，提高了品味。

赵强的例子可以给你一些启示。当你注意提高文化艺术方面的修养时，你就会慢慢摒弃一些无益的习惯和爱好，自觉投身到新的圈子里。当你在这种高雅的圈子里浸润久了，你的“穷气”会消磨殆尽，即便口袋里的钱还不算多，整个人的气质变了，气场变了，运气也会随之转化。所以，你应该记住，精神富有跟存折富有同样重要。在积累物质财富的同时，精神财富也得跟上。暂时的失意并不可耻，只要你努力更新自己、提升自己，草根也有成功的希望！

有品位的草根是“潜力股”，虽然暂时没有价值，但是具有升值的潜力。相反，不肯自强的人摆明了就是破罐破摔，那就永远只能望“成功”兴叹了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



未雨绸缪才能有备无患



有人说杯弓蛇影是多疑，提心吊胆是多虑，提前准备是多此一举。然而世事多变，谁能预测到下一秒会发生什么事呢？如果是个意外的惊喜固然不错，可如果是不幸的祸事呢？多为将来打算一下，才能防患于未然。

⊙ ⊙ ⊙

老子说："祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。"意思是：福倚傍在祸旁边，祸潜伏在福之中，祸福相互依存，在一定条件下可以互相转化。这句话就现在看来有些老生常谈，可就是这样一个老生常谈的话题里却隐藏着很多成功的秘密。世事难料，有一些突发的偶然事件是人们始料不及的。不是每一个人都那么幸运，付出了行动就能顺利地收获成功，很多时候我们遇到的可能是"屋漏偏逢连夜雨"，没有什么办法，我们只能趁着天还没下雨，先把屋顶补好。

一天，一只野猪在一棵大树旁不停地磨着獠牙。一只狐狸看到了，觉得很奇怪，就问道："现在既没有猎人追赶，又没有其他的什么危险，你为什么还要磨牙呢？"野猪回答说："如果我现在不磨牙，一旦危险突然来临，我就没有时间磨牙了。现在把牙磨利，等到要用的时候就不会慌张了。"

的确，生活太过无常，无论我们是要做什么还是需要去承受什么，都必须在平时做好一些应付突发性事件的准备，以免在发生突发性事件的时候手足无措，陷于被动。就拿上述故事中的野猪来讲吧，它生活在丛林中，那里随时都可能会有猎人出现。当猎人出现时，它该怎么办，逃跑？可是它能逃过猎人的枪吗？它能有子弹的速度快吗？很显然没有。那么在中弹以后它该怎么办，把自己的牙齿磨利阻止猎人接近自己，把自己的牙齿磨利等它被绑起来的时候用牙咬断绳子逃生……

确实，在工作和生活中，我们不可能一帆风顺，更不可能成为上帝的宠儿，相反，我们可能时常要面对荆棘、不幸和危机。如果我们没有事先做好心理准备，那么我们的行为就是盲目大胆，就是无知和不明智的表现。我们只有保持危机意识，才可能在危机出现之时轻松应对。

20世纪70年代初，本田摩托车在美国非常畅销，可是即使在形势一片大好的情况下，本田的总经理本田宗一郎仍时刻想着开发其他市场，为此他提出了开发东南亚市场的发展计划。大家都感到非常疑惑，不知道老板为什么不守着现有的市场，而要去别的市场发展。

本田拿出一份详尽的调查报告说："美国将进入新一轮的经济衰退，只开拓美国市场，一有变

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

化我们就会损失惨重。而东南亚经济已经开始腾飞，很快就会形成大规模的摩托车市场。只有未雨绸缪，才能处变不惊。”

不久，美国经济危机爆发，许多企业的产品滞销。而此时东南亚市场上摩托车开始走俏。由于本田提前进行了市场开发和宣传，他们立即将产品改装后销往东南亚。这一年，本田非但没有损失，而且创造出了最高销售量纪录。

从本田公司的一路发展我们不难看出，居安思危、未雨绸缪不仅需要而且必需，因为人生不能重来，事业不能重来，一个人一生中创业的机会也是少得可怜。不是什么时候你想做事，就能去做的。为了保证在创业的时候不会遇到太多的危机、障碍和不幸，就只能未雨绸缪，将一切可能阻碍成功的因素扼杀在萌芽之时。

现代人不能没有危机意识，一个人最大的危机就是没有危机意识，有危机意识的人，知道要为自己找一个“备胎”以防患未然。

Life Philosophy

保持旺盛的热情



做事业，谋发展，更需要激情。在职业生涯中，有激情的人容易成功，没有激情的人成功的概率不大。



对工作的激情可以把我们身上很多休眠的资源激活，把我们全身每一个细胞的活力都调动起来，去出色地完成一件事情。一旦丧失了激情，就像沸腾的水迅速冷却，工作效率将大大降低，即使一个能力上完全胜任的员工，也很难保持应有的高效率，创造性的业绩更是无从谈起。有的成功与其说是来自勤奋，倒不如说是来自激情更为贴切。在一个公司里，那些混了几年的“老油条”们在嘲弄一个新员工“傻乎乎”热情工作的时候，有时会惊奇于一个新手竟然在极短的时间内达到了他们几年才有的高度，更让他们瞠目结舌的是他们垂涎已久的管理者职位，竟被这个后来者轻易得到了。

我们经常会说，这个人对工作很有激情，不错！职场中人，工作中会遇到无数的挫折，保持激情至关重要，而拥有持续的激情更是难能可贵。有时候我们会因为做好了一项工作，得到领导的表

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

扬，而感觉工作有动力了；但不可能领导天天都给你表扬，你做错事情了领导就会批评你，这样你还能保持工作的激情吗？还有的人认为工作几年了，什么都会了，不需要那么努力了，做好现在就行了。你的激情去哪里了？你的理想还在吗？你还是当年那个有理想的年轻人吗？没有了激情，还指望靠什么去拼搏呢？

一个年轻人想寻求成功之道，他听说某处住着一位智者懂得成功之道，有许多人在这位智者的指引之下，步入了成功之途。因此，他很想去寻访这位传说中的智者，亲自向他请教成功之道。费尽千辛万苦，他终于找到了智者。

年轻人："智者，您可不可以教我如何做，或是告诉我具备什么样的条件才能成功？"

智者："你想成功吗？那跟着我走。"

智者说完之后，也不理会年轻人的反应，径自朝着海边走去。年轻人为了找到成功的秘诀，自然紧随其后。一直走着，走着，智者竟带着年轻人走进了海里。越往前走水越深，直到水已经淹到胸部了，眼看着再走下去就要没顶了。突然，智者将年轻人的头用力按入水中，年轻人奋力挣扎，急于逃脱困境。可是这位智者一点儿也不松手。约莫过了一分钟，智者才把手松开。年轻人深深地吸了一口气，咆哮道："老家伙，你想淹死我呀？""如果你渴望成功的意志能够像你刚刚想呼吸时那样强烈的话，你就已迈向成功之路了。"智者回答道。

我们应该对工作充满激情。激情是创新工作、追求卓越之活力及动力所在。唯有充满激情，才更有效率。工作激情是主动和富有乐趣的，而敬业精神更像是一种义务，并不能给生活本身带来乐趣。只有对所从事的工作产生莫大的兴趣才会享受工作的快乐，在工作中找到实现自己理想和价值的满足感。一旦对工作丧失激情，精神便萎靡，人便会不思进取、无所作为、消极悲观、随波逐流，忘记了岗位责任，办事拖拉，效率低下。没有钻劲、韧劲、拼劲，在困难和矛盾面前，只好放弃，最后与成功自然无缘。因此，我们对工作要有激情，就是要把工作当作事业，将其融入自己的生命中，以强烈的责任感和使命感创造性地开展工作；对工作要有激情，要有争创一流的志气、百折不挠的勇气和奋力开拓的锐气。

每一位职场人士都面临着严峻的挑战，工作压力大、人际关系复杂、焦虑感强等困扰着每一位职场人士。要想不被淘汰，职场人必须时刻保持激情去接受每一个挑战。可以暂时失去激情，但当新的一天来临时，必须重新焕发激情，因为一切还要继续。缺乏激情不但会影响自身的生活与工作，还会影响他人的情绪以及团队的激情，继而影响团队的绩效。反过来想，你会喜欢没有激情的人吗？送给大家两句话：工作失去激情，业绩将会离你远去；一个人没有激情，跟咸鱼有什么分别？

犀牛是陆生动物中最强壮的动物之一，体长2米左右，重约3吨，是第二大陆生动物。犀牛这种野生动物，稀少、珍贵而又难以捕捉，它的特点和我们所需的成功特质非常一致。我们先来了解一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下犀牛的几个特点：

1. 疯狂地全速前进

作为一头犀牛，一天当中首要之事就是全速前进！当然，必须要有明确的目标，这样才有了全速前进的方向。犀牛不是日复一日在草场吃草的懒牛，它要疯狂前进，去捕获猎物。

2. 坚定地全速前进

全速前进的过程中，有时会碰上一两个“飞弹”，幸运的是，犀牛有好几厘米厚的犀牛皮，几乎感觉不到它们。犀牛就能突破很多很多的障碍，成功几乎总是属于它！当接受一份挑战时，它不会像一条牧羊犬一样，随时准备调头跑回安全的地方，而是不惜一切代价去拼搏，不让任何畏惧束缚它的手脚。

3. 警醒机遇到来

一头犀牛，总是保持警醒。在丛林之中，必须如此。牛和羊都没有这种机警，所以丛林中根本找不到它们。等等！是什么味道？犀牛的身体变得紧张起来，准备一跃而起向目标冲去。终于，看到它了！那是一个机遇，3000千克重的犀牛向着机遇全速出击，冲破路上的一切阻拦。

4. 充满激情

犀牛天生对生命充满了激情。它对生活抱有很高的要求，它们绝不会让自己染上不良的习惯。它根本不需要所谓的外在刺激，因为它自然就会有激情和动力。

激情，是扬帆的风。风有时会把桅杆吹断；但没有风，帆船就不能航行。没有激情，人只不过是一种潜在的力量。

Life Philosophy

爬起的次数要比跌倒多一次



有人给成功下了一个定义，说成功就是不断跌倒再不断爬起，直到有一天你发现自己爬起的次数比跌倒的次数多一次。事实上呢？的确如此。

很多人成功了，并不是他得到了上天的眷顾，而是他在每一次失败之后都坚强地站了起来。当

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他站起来的次数比跌倒的次数多的时候，他就成功了。如此看来成功并不难，只是要求你跌倒的次数永远小于站起来的次数，如此而已！而这个过程就是一个改变自己、调整自己步伐的过程。

一只乌鸦打算飞到东方去，途中遇到了一只鸽子。刚好双方都停在一棵树上休息，于是便聊了起来。鸽子问："你这是要飞到哪里去啊？"乌鸦愤愤不平地说："东方！其实我也不想离开这里，可是这个地方的居民嫌我的叫声不好听。就为了这个，我不得不走。"鸽子听了乌鸦的话，好心劝它道："你还是别白费力气了。我看你如果不从根本上改变自己的声音，飞到哪里都不会受欢迎的。"

如果你对自身的缺点视而不见，只是一味抱怨周围的环境，那你的努力势必将是徒劳的。唯一的方法就是将自己变得更好，更接近于成功的标准。包扎伤口，重新审视自己，再站起来轻装上路。当我们回顾自己那些曾经成功的历程时，是不是发现站起来的次数永远比跌倒的次数多？而当你遭遇失败时，别人最喜欢鼓励你的一句话是不是"没关系，你可以再来一次，别忘了失败是成功之母"？正因为失败孕育了成功，才显出了成功的可贵，因为它永远都要求你鼓足干劲，再试一次！当你站起来再试一次的次数大于跌倒的次数时，你便成功了。

凡尔纳是法国著名的科幻小说作家，但他成名之前的生活很少有人知道。为了发表自己的第一部作品，凡尔纳曾经遭受过很大的挫折。其中有一段经历令他终生难忘。

那是1863年冬天的一个上午，凡尔纳吃完早饭，准备去一趟邮局，突然，他听到一阵敲门声。凡尔纳打开门一看，原来是一个邮政工人，他把一包鼓囊囊的邮件递到了凡尔纳的手里。一看到这样的邮件，凡尔纳就预感到不妙。自从几个月前他把第一部科幻小说《乘气球五周记》寄到各出版社后，收到这样的邮件已经好多次了。差不多每次拆开邮包，都看到上面写道："凡尔纳先生：尊稿经我们审读后，不拟刊用，特此奉还。某某出版社。"每次看到这样一封退稿信，凡尔纳心里都是一阵绞痛。这次已经是第十五次了，还是不予采用。

凡尔纳失望到了极点，他甚至发誓，自己以后再也不写小说了。凡尔纳拿起手稿向壁炉走去，准备把这些稿子付之一炬。他的妻子及时赶过来抢过了那些手稿。无论愤怒的凡尔纳如何想得到它们，她都紧紧地将它们抱在胸前。他的妻子安慰他说："亲爱的，不要灰心，再试一次吧，也许这次能交上好运呢。"听了这句话以后，凡尔纳逐渐冷静了下来。他沉默了好一会儿，然后接受了妻子的劝告，又抱起这一大包手稿准备到第十六家出版社去碰碰运气。出人意料的是，这次凡尔纳没有收到之前那样的邮包，而是收到了一纸采用通知书。这家出版社对凡尔纳的这部书稿表现出极大的兴趣，决定立即出版，并同凡尔纳签订了20年的出书合同。

试想，如果没有凡尔纳妻子的疏导，没有再努力一次的勇气，没有跌倒之后的再站起来，现在的我们也许根本无法读到凡尔纳笔下那些脍炙人口的科幻故事，这个世界上也就失去了一份极其宝

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

贵的精神财富。由此可见，我们在遭遇失败时，“坚强地爬起来”是多么重要。其实人生中很多事都是这样，希望就藏在绝望中。只要我们不轻易随着失败跌倒下去，而是全身心地投入，再努力一次，就一定能抓住成功。

某位著名的推销大师在即将告别他的推销生涯时，应行业协会和社会各界的邀请，决定在一座体育馆里做一次告别职业生涯的演说。

那天，整个会场座无虚席。人们都热切、焦急地等待着这位最伟大的推销员，期待着他的精彩演讲。当会场大幕徐徐拉开的时候，首先映入人们眼帘的却是舞台正中央吊着的一个巨大的铁球。随后，一位老人在人们热烈的掌声中走了出来，站到铁球的旁边。这位老人身穿一件红色运动服，脚穿一双白色运动鞋。人们惊奇地望着他，不知道他要干什么。这时，两位工作人员抬来了一个大铁锤，放在老人的面前。主持人请了两个年轻人到台上来，请他们用大铁锤去敲打铁球，直到铁球荡起来为止。不论这两个年轻人把铁球敲得怎么叮当响，铁球就是动也不动。台下的呐喊声渐渐停止了，大家睁大眼睛看着老人，想看看他有什么反应。

等会场安静下来，老人从上衣口袋里掏出了一个小锤，然后认真地对着那个巨大的铁球敲了起来。十分钟过去了，二十分钟过去了，铁球纹丝不动，整个会场骚动起来。人群不停地喊叫着，发泄着心中的不满。可老人好像丝毫没有受到影响，仍然一小锤一小锤地敲打着，他甚至根本没有听见人们在喊叫什么。人们开始愤然离去，会场上许多座位都空了。留下来的人好像也喊累了，会场渐渐地安静下来。大概在这位老人敲打了四十分钟的时候，坐在前面的一位女士突然尖叫一声：“球动了!”顿时，整个会场鸦雀无声，人们都目不转睛地看着那个铁球。的确，那球很轻微地摆动了起来，不仔细看很难察觉。老人没有任何表情，仍旧一小锤一小锤地敲着。随着老人不停地敲打，铁球开始越荡越高，它拉动着那个吊它的铁架子“哐哐”作响，它的巨大威力强烈地震撼着在场的每一个人。终于会场上爆发出一阵阵雷鸣般的掌声，在掌声中，老人转过身来，慢慢地把那把小锤揣进兜里。

老人开口讲话了，但只说了一句话：“在成功的道路上，如果你没有耐心去等待成功的到来，那么，你只好用一生的耐心去面对失败。”

这是多么生动且深刻的一课啊！推销大师用实际行动让我们认识到：有的人不肯用踏踏实实的奋斗去换取一生的幸福，却甘愿用尽一生的耐心去面对失败的痛苦，这就是他们失败的根源；而另一种人呢，他们愿意用足够的耐心和毅力坚持奋斗，哪怕是面对失败也要一次次地站起来。后者其实只把很少的一部分时间用在了跌倒和失败上，却换来了一生的幸福。这让我们看到了跌倒之后坚持站立起来是多么重要，成功在很多时候真的是在下一个路口等待着我们。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

读书会





· 出版策划 / 孙　昶
· 责任编辑 / 刘晓敏
· 责任校对 / 邓晓溪 王诗剑
· 封面设计 / 韩木华
· 版式设计 / 孙阳阳
· 文图编辑 / 黄娟娟
· 美术编辑 / 辰　征
· 特邀审校 / 佳文编校

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人生哲理枕边书

每天一句哲理，

生活将常常峰回路转，多了一份**通达**；

每天一点**智慧**，

人生将处处得失自如，多了一份**坦荡**；

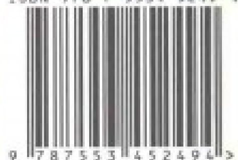
每天一个**领悟**，

心灵将时时拈花一笑，多了一份**从容**。









ISBN 978-7-5534-5249-4

定价：39.90元